



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование смысложизненных ориентаций старших подростков

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

61,13 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«23» июня 2025 г.

и.о. зав. кафедрой ТиПП

Батенова Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-522-227-5-1

Авдониная Елизавета Александровна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Гольева Галина Юрьевна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	8
1.1 Понятие «смысложизненные ориентации» в психолого- педагогических исследованиях.....	8
1.2 Особенности формирования смысложизненных ориентаций старших подростков	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования смысложизненных ориентаций старших подростков	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ...	32
2.1 Этапы, методы и методики исследования	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	41
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	52
3.1 Программа формирования смысложизненных ориентаций старших подростков	52
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций старших подростков	60
3.3 Практические рекомендации педагогам и родителям по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	81
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики исследования смысложизненных ориентаций старших подростков.....	96

ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Результаты исследования смысловых ориентаций старших подростков.....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Программа формирования смысловых ориентаций старших подростков.....	119
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Результаты опытно-экспериментального исследования смысловых ориентаций старших подростков	143

ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические изменения, происходящие в России, оказывают существенное влияние на трансформацию ценностей и мировоззрения подростков. В старшем подростковом возрасте происходит формирование нравственного сознания, системы ценностей, идеалов и устойчивого взгляда на мир. Также развивается гражданская позиция личности. Ключевым аспектом этого периода является процесс самоопределения, который определяется индивидуально-личностными особенностями подростка, включая его ценностно-смысловую сферу. В связи с этим особое значение приобретает исследование и развитие смысложизненных ориентаций старших подростков, которые служат ориентирами в построении образа будущего.

В старшем подростковом возрасте человек активно стремится к самопознанию и осознанию своего места в мире. Этот процесс называется самоопределением и является центральным новообразованием данного возрастного этапа. Самоопределение имеет первостепенное значение, поскольку оно является основой для формирования и развития смысложизненных ориентаций. Это играет ключевую роль в становлении здорового нравственного общества.

В связи с этим необходимо создать развивающую образовательную среду, направленную на психологическое воздействие и работу со смысложизненной сферой учащихся. Эта проблема приобретает особую актуальность.

Исследователи различных направлений указывают на то, что тема смысла жизни в старшем подростковом возрасте будет приоритетной во всех отношениях. Проблеме смысложизненных ориентаций посвящены труды В.Г. Алексеевой, С.И. Григорьева, Е.И. Головахи, А.А. Козлова, И.С. Кона, В.Т. Лисовского и др. Ученые подчеркивают значимость успешного формирования смысложизненных ориентаций для

гармоничного развития личности, указывая возможность воздействия на смысловую сферу через развивающую работу.

Исходя из актуальности проблемы, мы сформулировали тему работы: «Формирование смысложизненных ориентаций старших подростков».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.

Объект исследования: смысложизненные ориентации старших подростков.

Предмет исследования: формирование смысложизненных ориентаций старших подростков.

Гипотеза исследования: формирование смысложизненных ориентаций старших подростков обеспечивает разработка и внедрение программы формирования.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие «смысложизненные ориентации» в теоретических исследованиях.
2. Проанализировать особенности формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования смысложизненных ориентаций старших подростков.
5. Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего исследования смысложизненных ориентаций старших подростков.
6. Разработать программу формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.
7. Проанализировать результаты исследования.

8. Разработать психологические рекомендации по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.

Теоретико-методологические основы исследования:

- концепция жизненного пути личности (К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн);
- общепсихологическая концепция смысла Д.А. Леонтьева;
- исследования по формированию смысложизненных ориентаций личности (В.Ю. Котляков, И.В. Ульянова, Н.Е. Щуркова);
- аксиологический подход, акцентирующий внимание общечеловеческие ценности (Б.М. Бим-Бад, А.В. Кирьякова, Б.Т. Лихачев, Н.Д. Никандров);
- личностно-деятельностный подход, заключающийся в формировании смысложизненных ориентаций в деятельности Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев);
- идеи о значимости общественной деятельности в обучении и воспитании индивида (И.И. Фришман.)

Методы исследования:

- теоретические: анализ литературных источников, обобщение, сравнение, синтез, целеполагание, моделирование;
- эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник ««Интегральная гармоничность личности»» О.И. Моткова, методика «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова);
- методы математико-статистического анализа данных: Т-критерий Вилкоксона.

Научная новизна: разработана модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.

Теоретическая значимость заключается в обобщении психологической литературы по проблеме формирования смысложизненных ориентаций старших подростков, а также в разработке структурно-функциональной модели.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций старших подростков, которая может быть полезна в работе психологов и педагогов школы. Для внедрения программы нами составлены рекомендации для педагогов и родителей.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Артёмовский» (далее – МБОУ «СОШ № 6 Артёмовский»). В исследовании принимали участие 25 человек, в возрасте от 15 до 16 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие «смысложизненные ориентации» в психолого-педагогических исследованиях

В отечественной и зарубежной психологии смысложизненные ориентации изучались многими психологами (Б.Г. Ананьев, А.Г. Здравомыслов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.П. Тугаринов, А. Маслоу, М. Рокич, В. Франкл и др.). Понятие смысла представлено в трудах Л.С. Выготского, Б.С. Братуся, А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Р.Х. Шакурова, Ф. Ницше, Ж.П. Сартра, М. Хайдеггера, М. Вебера, Дж.Г. Мида и др. Однако, углубленная разработка проблемы смысложизненных ориентации личности в отечественной психологии началась лишь в последние десятилетия.

В психологии смысложизненные ориентации рассматриваются как целостная система осознанных и избирательных связей, которые отражают личностные приоритеты, осмысленность принимаемых решений и оценок, наличие целей, удовлетворённость жизнью, направленность личности и способность к ответственности.

Наличие жизненного смысла является важным показателем зрелости личности, который позволяет человеку гармонично взаимодействовать с окружающим миром, управлять своей жизнью и нести ответственность за её результаты [8, с. 264].

Проблема смысложизненных ориентаций тесно связана с понятием «смысла жизни». А. Лэнгле, рассматривая этот феномен, использует термин «экзистенциальная исполненность», который характеризует субъективное качество жизни. Исполненность определяется как степень приближения к экзистенциальному состоянию, то есть к подлинной и

осмысленной жизни [8, с. 264]. Вопросы смысла жизни также исследовались С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым и Б.С. Братусем, которые подчеркивали значимость различных видов деятельности для личностного развития, придающих ей личностный смысл.

Во второй половине XX века проблема смысла жизни стала предметом активного теоретического исследования. В зарубежной психологии значительный вклад в изучение смысла внесли В. Франкл, Ф. Феникс, Д. Бугенталь и др. В отечественной психологии этот феномен исследовали Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь и Д.А. Леонтьев. Их подходы во многом перекликаются с идеями экзистенциально-гуманистической психологии.

По мнению Ф. Е. Василюка, смысл представляет собой целостную систему жизненных отношений, которая является первичным элементом мотивационно-ценностной структуры личности. Мотивы, порожденные смыслами, определяют и стимулируют поведение человека [Цит. по: 14].

В. Франкл, К.А. Абульханова-Славская и С.Л. Рубинштейн подчеркивают, что смысл жизни является самостоятельным психологическим феноменом, который позволяет человеку осознать свою уникальность, выбрать индивидуальный жизненный путь и самореализоваться [Цит. по: 14]. В то же время В.Э. Чудновский указывает, что независимость личности от внешних и внутренних факторов способствует более глубокому пониманию истинного смысла жизни [Цит. по: 17].

Ю.Б. Гиппенрейтер рассматривает смысл жизни «как процесс, направленный на полную интеграцию и координацию мотивационной сферы личности» [Цит. по: 10, с. 51].

С.Л. Рубинштейн утверждает, что смысл жизни заключается в служении другим людям, преобразовании их жизни и устранении негативных явлений, что способствует непрерывному совершенствованию окружающего мира [22, с. 67].

Б.С. Братусь рассматривает смысл жизни как фундаментальную потребность, обусловленную противоречием между ограниченностью индивидуального существования и универсальностью человеческой природы [3].

А. Баттиани считает, что смысл жизни заключается в реализации своего потенциала и понимании себя как личности, стремящейся к самосовершенствованию. Это подчёркивает важность внутренней гармонии и согласованности с окружающим миром [11].

К.Г. Юнг и А. Адлер, акцентируя внимание на позитивном влиянии смысла жизни на развитие личности, предложили альтернативный взгляд, который противопоставил ранее доминировавшему в психологии акценту на негативных аспектах этой проблемы. Они утверждали, что стремление к смыслу жизни является естественным для человека, а не только признаком невротического состояния [27].

Д.А. Леонтьев отмечает двойственность подхода К.Г. Юнга и А. Адлера к пониманию смысла жизни. С одной стороны, смысл рассматривается как базовое интегративное образование, определяющее направленность всей жизнедеятельности индивида. С другой стороны, он может быть представлен как частный элемент деятельности и сознания, зависящий от мотивов и других факторов [23, с. 24].

В трудах А.Г. Асмолова, Б.С. Братуся, Ф.Е. Василюка, Е.И. Головахи, Г.Е. Залесского, Т.В. Корниловой, Н.И. Непомнящей и других учёных система смысложизненных ориентаций личности рассматривается как многофункциональное психологическое явление, которое одновременно регулирует поведение и определяет его цели, а также связывает личность и социальную среду в единое целое.

Анализируя работы А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьев выделяет три аспекта изучения смысла: структурный, генетический и функциональный. Структурный аспект включает исследование места личностного смысла в структуре деятельности, сознания и личности. Генетический анализ

фокусируется на понимании процесса порождения, формирования и изменения смысла. Функциональный аспект раскрывает роль и место смысла в деятельности и его взаимодействие с другими психическими процессами [Цит. по: 28, с.139].

С точки зрения психологии, смысл жизни рассматривается как регуляторный элемент развитой системы мировоззрения, который обосновывает и поддерживает присущие ей моральные нормы, направляющие деятельность индивида. Понятие «смыслоразностные ориентации» не имеет четкого определения и конкретики. Однако в научных трудах В. Франкла и его последователей, таких как Л.В. Косикова, раскрывается сущность этого феномена [Цит. по: 15].

Л.В. Косикова определяет смыслоразностные ориентации как иерархическую систему с избирательными и осознанными связями, отражающую жизненные цели, выборы и стремления человека, а также его уровень удовлетворенности жизнью. Целостность этой системы обусловлена способностью индивида нести ответственность за происходящее в его жизни [10].

Л.В. Косикова и Ю.В. Лях подчеркивают, что смыслоразностные ориентации должны соответствовать реальным обстоятельствам и ситуациям, в которых находится человек. При этом значительную часть этих обстоятельств индивид формирует сам через свою деятельность, где ключевую роль играет ответственность, понимаемая как осознание и предвидение последствий своих поступков [10].

О.А. Зайцева отмечает, что смыслоразностные ориентации представляют собой комплексное понятие, включающее основные ценности и установки личности. Изучение этих ориентаций важно для понимания мотивации и поведения людей в различных жизненных сферах, что может способствовать разработке социальных программ, достижению конкретных целей и более глубокому пониманию человеческой природы [Цит. по: 31].

Смысложизненные ориентации изучаются исследователями как постоянное развитие у человека своего духа и тела (А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Мерло-Понти); как главное свободного и творческого самовыражения, самосовершенствования, самоопределения личности (Е.И. Исаев, А.Н. Леонтьев, В.И. Слободчиков), как систему образующую доминанта личностного конструкта (А.Г. Асмолов, С. Мадди и К. Обуховский, В.Э. Чудновский).

В отечественной психологии понятие смысла жизни часто отождествляется с термином «смысложизненные ориентации» [26]. А.А. Леонтьев описывает смысложизненные ориентации как комплексные социально-психологические структуры, формирующиеся в процессе значимых взаимодействий человека с его окружением. Эти ориентации охватывают все этапы жизненного пути личности, включая прошлое, настоящее и будущее, и определяют направление и рамки самореализации через систему жизненных целей и ценностей [26].

Он выделяет два основных уровня смысложизненных ориентаций:

1. Цели в жизни, которые связаны с ощущением значимости собственного существования, эмоциональной насыщенностью и удовлетворённостью процессом самореализации [26].
2. Локус контроля, который может быть либо интернальным, что указывает на веру в свою способность влиять на жизнь и принимать самостоятельные решения [31].

Смысложизненные ориентации «соотносятся с тремя составляющими жизнедеятельности и временными ориентациями жизни: целью (будущим), процессом (настоящим), результатом (прошлым). Цель подразумевает «цели жизни» в определенной системе ценностей, процесс – эмоциональная насыщенность жизни; результат – «удовлетворенность самореализацией» [4, с. 71].

С позиций событийного подхода Е.И. Головаха, смысложизненные ориентации понимается как целостная картина будущего, находящаяся в

сложной противоречивой взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, с которыми человек связывает социальную ценность и индивидуальный смысл своей жизни [Цит. по: 11].

С.В. Шкилев смысл жизни в психологических исследованиях трактуется как иерархия смысложизненных ориентаций, обуславливающая процесс развития и становления личности и поведение человека. В свою очередь, смысложизненные ориентации представляют собой частный случай индивидуальной обобщенной системы взглядов на цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность процессом самореализации, что соотносится с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым), а также связано с представлением об умении управлять жизнью и убеждением о возможности подобного контроля [Цит. по: 21].

По мнению В.Э. Чудновского, важной составляющей структуры смысложизненных ориентаций является профессиональная принадлежность [41, с. 51].

С.Л. Рубинштейн считает, что смысложизненные ориентации – это то, что находят. себя в определенной направленности поведения и сознания, которые проявляются в общественно значимых делах и поступках» [Цит. по: 41].

Среди современных исследователей, подходящих к определению феномена смысложизненных ориентаций, можно выделить Ф.М. Осипова, вкладывающего в понятие смысложизненные ориентации два компонента: «духовные ценности и ценностные ориентиры», по сути, в своём исследовании оперируя этими очень значимыми и важными, но всё-таки не совпадающими со смысложизненными категориями [Цит. по: 11].

И.Г. Богачёва определяет смысложизненные ориентации как исключительно психологическое образование, регулирующее поведение и постановку целей субъектом. Таким образом, понятие смысложизненных ориентаций в большинстве современных исследований либо предельно

сужается, либо становится слишком общим и не отражает в полной мере всей сущности этого феномена [Цит. по: 21].

Н.В. Моздор под смысложизненными ориентациями понимает «целостную систему сознательных и избирательных связей, отражающую направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать на себя ответственность, влияя на ее ход» [Цит. по: 37].

И.Н. Калашниковой выделены смысложизненные ориентации как важнейший инструмент целеполагания. Они помогают человеку ориентироваться в окружающем мире природных и общественных явлений, осмыслить и упорядочить личностное восприятие бытия. Смысложизненные ориентации помогают индивиду в выборе актуальной для него альтернативы действий, направляя и регулируя эти действия [Цит. по: 30].

Таким образом, понятие «смысложизненные ориентации» следует характеризовать как целостную систему сознательных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход.

1.2 Особенности формирования смысложизненных ориентаций старших подростков

В соответствии с возрастной периодизацией Л.С. Выготского одним из возрастных этапов развития личности является подростковый. Данный возрастной период охватывает детей от 11-12 лет до 14-15 лет. Период подросткового возраста в личностном развитии индивида является одновременно кризисным и в то же время важнейшим этапом в жизни каждого. Возникающие в это время противоречия в развитии оказывают

влияние на становление индивидуальности личности, т.е. формирование ее внутреннего мира, самостоятельности и неповторимости. На это оказывают воздействие не только физиологические изменения, но и условия социальной среды, личностные особенности людей, которые окружают [12]. Л.Р. Мадорский отмечает, что существенным новообразованием данного возраста является чувство зрелости и стремление к автономии, которые дают школьнику ощущение взрослости.

Подростковый период характеризуется активным формированием ценностной системы, личностной позиции поведения и поступков, определяется общий подход, как к себе, так и к миру в целом. Именно поэтому от того насколько и как сформируется система ценностей в подростковом возрасте, будет зависеть дальнейшая жизненная позиция человека, его доминирующая манера поведения и характер общения [17].

Д.И. Фельдштейн характеризует психическое развитие подростков. По его мнению, в этот период активно развивается абстрактное мышление, за счет интенсивного формирования которого происходит осмысление своего жизненного опыта, построение планов на будущее, а также осознание своих ценностей. У обучающихся подросткового возраста наблюдается овладение навыками рефлексии и целеполагания, на основе которых индивид не только строит плана на ближайшее будущее, но и понимает свои перспективные цели на более далекий период [Цит. по: 6, с. 46].

Т.Н. Сахарова убеждена в том, что наиболее удачным периодом формирования смысложизненных ориентаций является именно пубертатный возраст, что объясняется активным поиском своего предназначения и личностного самоопределения [Цит. по: 4, с. 5]. Именно в этот возрастной этап прежние ценности изменяются на более устойчивые, которые способствуют построению планов на дальнейшую жизнь. Эмоциональная сфера по-прежнему отличается повышенной чувствительностью и изменчивостью. Данное внутреннее состояние

обуславливается степенью сформированности Я-концепции. К собственной внешности и поступкам проявляется чрезмерная требовательность. Несмотря на это, эмоциональная сфера все больше контролируется самим подростком. Чувства становятся все более устойчивыми [18, с. 253].

В структуру смысложизненных ориентаций входит ряд компонентов, который основывается на осознании собственной цели в жизни, насыщенности ее проживания и наполнения, а также удовлетворенности ею. Данные компоненты соответствуют трем временным категориям: будущее, настоящее и прошлое. В период подросткового возраста концентрация внимания школьника может на каждом из этих трех компонентов. Наиболее подходящим периодом для развития смысложизненных ориентаций и системы ценностных ориентиров является пубертатный период. В ходе постепенного взросления и обретения автономности личностью происходит поиск наиболее близкого смысла жизни, что позволяет планировать дальнейшие жизненные этапы и определять перспективы их реализации. На данном возрастном этапе обучающихся отличает высокая степень избирательности в выборе интересующей информации, переосмысление критериальной шкалы оценки себя и окружающих, более точное понимание эмоционального состояния другого человека, а также осознание мотивов его действий и поведения. Важнейшей категорией период взросления является принятие ответственности за свое поведение [18].

Основываясь на стремлении к взаимодействию со сверстниками, именно в подростковом возрасте ярко выражена централизация на интересах группы. Б.С. Братусь полагает, что наблюдается значительное расхождение в системе ценностей подростков со психологически зрелой психикой и психологически неготовыми, зависимыми. У второй группы ценностные ориентации ограничиваются групповыми без учёта индивидуальности. В связи с этим развитие ценностно-смысловой сферы

ограничивается только группой без расширения границ до общества в целом. Из-за этого ценностные ориентиры могут отличаться от принятых в обществе или же даже противоречить им. В норме со временем группа сверстников теряет внимание со стороны подростка. Это обуславливает образование ситуационного смыслового поля, из-за чего меняется ракурс ценностей [Цит. по: 6].

В период подросткового возраста активно расширяется внутренний мир и обогащается как эмоциональный интеллект, так и представления об окружающем мире, взаимодействии, которые оказывают влияние на формирование жизненных ориентиров и системы ценностей. Именно в этот период они активно ищут смысл жизни и свое предназначение. На данном этапе переосмысливается комплекс критериев, на основе которых происходит как оценка окружающих, так и оценка себя и своих поступков [27].

И.В. Дубровина полагает, что в период подросткового возраста достигается личностная зрелость, которая основывается на формировании системы ценностных ориентаций, а также происходит личностное самоопределение. Как считает автор, осознание ценностей в большей мере посилено ребенку только по достижении 12-16-летнего возраста. Окончательное развитие данной системы ценностно-смысловых ориентаций приходится на период юношества, что объясняется необходимостью переходить на новый этап, основным новообразованием которого является построение планов на ближайшее будущее [Цит. по: 21].

Г.А. Вайзер полагает, что в качестве основного новообразования в период подросткового возраста можно считать по праву определение своего предназначения, которое чаще всего в этот жизненный этап сопряжено с выбором своей будущей профессии. Также данная область охватывает личностное развитие и осознание мотивов, которые руководят поведением и действиями [Цит. по: 7].

В.С. Мухина убеждена в том, что важнейшим новообразованием пубертатного периода является развитие навыков рефлексивности. Через овладение достаточно глубоким рефлексивным анализом индивид может оценивать не только свое настоящее, но и определять наиболее значимые для него ценности и мотивы. В период юношеского возраста данная работа продолжается, что приводит к совершенствованию рефлексивных способностей [Цит. по: 27].

Р. Хавиргхест считает, что центральным новообразованием подросткового возраста является формирование индивидуальной системы ценностей, на основе которых развивается социальное взаимодействие, а также налаживается коммуникация с другими людьми. В связи с этим автор предлагает реализовывать в работе с подростками работу в соответствии со следующими направлениями:

- развитие коммуникативных навыков, позволяющих выстраивать отношения как со сверстниками своего пола, так и с представителями противоположного пола;

- формирование нового формата взаимоотношений со старшим поколением в семейной системе, которые основываются на стремлении обрести независимость и пройти сепарацию, но при этом получение эмоциональной поддержки со стороны близких родственников;

- осмысление собственной ценностной системы и изменение ее в соответствии с новым жизненным этапом, меняющимися интересами;

- определение перспективы своего профессионального развития, а также планирование алгоритма достижения профессиональных целей;

- обобщение семейных ценностей, на основе которых формируется готовность к будущей семейной жизни [Цит. по: 31].

З.К. Голышева обращает внимание на тот факт, что смысло-жизненные ориентации меняются на протяжении жизни, при этом наиболее высокая степень вероятности их нестабильности в подростковом

возрасте, это объясняется тем, что старшеклассники еще находятся на этапе постепенного своего взросления, из-за чего не могут самостоятельно принимать все решения и нести ответственность за каждое из них. Они по-прежнему нуждаются в поддержке со стороны родителей, помощи от друзей. По данным опроса, проведенного автором, практически у половины школьников возникает несоответствие между их желаниями и возможностями, которые они могут позволить себе. Основной причиной возникновения такого диссонанса называют отсутствие необходимого материального достатка [Цит. по: 23, с. 214].

С.И. Раманаускайте в своих научных исследованиях описала некоторые отличительные особенности смысложизненных и ценностных ориентаций обучающихся старшего школьного звена:

- формирование системы ценностей, которая не противоречит общепринятым в обществе, а также создаст фундамент для овладения основными смысложизненными ориентациями;
- применение ситуативных заданий, которые связаны как с вовлечением во внешнее взаимодействие через использование проблемного обучения, так и установление внутреннего контакта с самим собой через активизацию мышления и формирование установок, используемые в комплексе, дают возможность оказывать влияние на Я-концепцию для развития самооценки и самосознания;
- организация вовлечения обучающегося во взаимодействие с педагогом школы и семьей, основанных на формировании навыков рефлексии, поддержании доверительных отношений, позволяющих планировать свое будущее [Цит. по: 10].

В период старшего школьного возраста значение смысла жизни и ценностных ориентаций несколько отличаются. Определение смысла жизни в данный период базируется на решении задачи по профессиональному самоопределению. Ценностное развитие личности основывается на воздействии окружения, в котором находится подросток.

Это подтверждается тем, что для подросткового возраста ведущим видом деятельности является выстраивание и поддержание взаимоотношений со сверстниками. Не менее важным фактором в развитии ценностных основ является формирование самосознания. От степени сформированности самооценки зависит возможность наиболее успешно проходить социальную адаптацию и преодолевать возможные трудности общения. В процессе выстраивания взаимоотношений с окружающими людьми подросток все чаще переключает свой фокус с внешних личностных черт, на внутреннее состояние. Это связано с тем, что все чаще обучающийся подросткового возраста сосредотачивается на духовных, моральных и нравственных нормах, которые зависят от его самооценки [28, с. 11].

С позиций Ц.П. Короленко, основными факторами, оказывающими влияние на развитие системы ценностей и мировоззренческой позиции у подростков, являются люди, с которыми он находится в достаточно тесном взаимодействии: близкие родственники, значимое окружение сверстников, педагогический коллектив школы. Их воздействие достаточно существенное и в области развития самооценки и самосознания. В ходе выстраивания взаимоотношений с ними подросток часто использует различные способы и коммуникативные приемы. В ситуациях, когда отношения со сверстниками не получается выстроить, школьник может прибегать к проявлению аддиктивного поведения [Цит. по: 6].

Итак, основная доля исследователей сходятся во мнении, что именно в подростковом возрасте активно развивается ценностно-смысловая личностная сфера, на становление которой влияние оказывает как окружение, так и социальный опыт. Возникновение непреодолимых жизненных обстоятельств отягощает данный процесс и оказывает негативное воздействие личностное развитие школьника. Из-за подобных ситуаций, в которых оказывается обучающийся, могут возникать трудности с выстраиванием коммуникативных взаимоотношений с окружающими, а также с определением эмоционального состояния других

людей и контролем собственных чувств и эмоций, что накладывает негативный отпечаток на формирование смысловых ориентаций, искажение которых влечет к выработке неэффективных стратегий поведения [18, с. 41].

Характерными чертами осмысленных жизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте являются:

1. В старшем подростковом возрасте происходят глубокие изменения условий, влияющих на личностное развитие.

2. Осмысленные жизненные ориентиры зависят от сформированности личностного и профессионального самоопределения и рефлексии, происходящих в старшем подростковом возрасте.

3. Ведущим видом деятельности является взаимодействие со сверстниками, а также получение одобрительной оценки социума.

4. Несоответствие жизненных ориентиров и системы ценностей [21].

Таким образом, подростковый возраст является сенситивным периодом в развитии смысловых ориентаций. Это проявляется в степени формирования самооценки и самосознания школьников, уровне их профессионального самоопределения, рефлексивных навыков. Отметим, что в этом возрастном периоде многие из школьников имеют значительные несоответствия в определении жизненных планов и ценностных ориентаций, на которые они опираются.

1.3 Теоретическое обоснование модели формирования смысловых ориентаций старших подростков

Отметим, что среди проблем личностного и психического развития детей в старшем подростковом возрасте отдельное внимание уделяется формированию смысловых ориентаций. В старшем подростковом возрасте начинает формироваться устойчивая система ценностей и смыслов, посредством становления которой появляется направленность в

будущее. В подростковом возрасте начинает складываться смысложизненная концепция – стержневая направленность личности, её смысл жизни. Она содержит в себе те ценности, которые и составляют основу личности. В связи с этим особую важность приобретает организация процесса формирования смысложизненных ориентаций.

Итак, в Большом энциклопедическом словаре «формирование» трактуется как «действие по значению глагола «формировать»; формировать – придавать чему-либо какую-либо форму, вид; организовывать, составлять, создавать» [34].

В психологии понятие «формирование» относительно личности употребляется в двух смыслах. Первый: формирование – развитие, то есть процесс и результат этого развития; в этом значении понятие «формирование» является предметом психологического изучения. Второй смысл: формирование – целенаправленное воспитание, «формовка», «лепка», «конструирование» [5]. П.Н. Груздев предлагал называть формированием только стихийное воспитание, «воздействие различных условий на людей независимо от сознательной деятельности».

Процесс планирования формирования смысложизненных ориентаций старших подростков основывается на постепенности и соблюдении определенных этапов. В самом начале формулируются основные цели и задачи. Для этого используется метод целеполагания, разработанный в научных трудах В.И. Долговой. Данный метод предполагает графическое изображение «дерева целей», основанного на определении ключевой цели (генеральной) и более мелких целей, которые можно считать задачами. Все они подчинены генеральной цели и их решение направлено на ее достижение [Цит. по: 21].

Разработанное нами «дерево целей» в соответствии с темой исследовательской работы представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования смысложизненных ориентаций старших подростков

Рассмотрим подробнее материалы, представленные в «дереве целей». Вначале нами определена генеральная цель, которая состоит в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности программы формирования смысложизненных ориентаций старших подростков. Для достижения данной цели были определены промежуточные цели, которые позволяют достичь результата. К которым относятся следующие:

1. Теоретически обосновать формирование смысложизненных ориентаций старших подростков как психолого-педагогическую проблему.

1.1. Проанализировать сущность понятия «смысложизненные ориентации».

1.1.1. Рассмотреть точки зрения отечественных и зарубежных исследований на понятие «смысложизненные ориентации».

1.1.2. Раскрыть компоненты и виды смысложизненных ориентаций.

1.2. Рассмотреть особенности проявления смысложизненных ориентаций старших подростков.

1.2.1. Охарактеризовать основные черты формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.

1.2.2. Выделить основные факторы, влияющие на формирование смысложизненных ориентаций старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.

1.3.1. Рассмотреть сущность метода моделирования в психолого-педагогических исследованиях.

1.3.2. Разработать «дерево целей».

1.3.3. Разработать структурные блоки модели формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.

2. Исследовать особенности смысложизненных ориентаций старших подростков на констатирующем этапе.

2.1. Спланировать этапы, подобрать методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы проведения исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать диагностический инструментарий.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования на констатирующем этапе эксперимента.

2.2.1. Определить выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Проанализировать результаты диагностики на констатирующем эксперименте.

3. Реализовать работу по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.

3.1.1. Определить цели, задачи, принципы работы.

3.1.2. Разработать календарно-тематическое планирование для детей.

3.1.3. Описать структуру планируемых занятий.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.2.1. Провести диагностику проявления смысловых ориентаций старших подростков на формирующем эксперименте.

3.2.2. Сравнить результаты диагностики до и после проведения психолого-педагогической программы.

3.2.3. Проанализировать эффективность экспериментального воздействия.

3.3. Разработать практические рекомендации по проблеме формирования смысловых ориентаций старших подростков.

3.3.1. Составить рекомендации педагогам.

3.3.2. Разработать рекомендации родителям.

На основе выше сказанного отметим, что решение каждой из этих целей позволяет изучать проблему формирования смысловых ориентаций во всех аспектах, а также более глубоко и детально проработать данный вопрос.

После того, как определены цели, приступим к описанию модели формирования смысловых ориентаций старших подростков. Перед этим следует уделить внимание характеристике понятия «модель».

Отметим, что с точки зрения А.Д. Гонеевой, понятие «модель» стоит характеризовать как схему, изображение или описание, какого-либо природного или общественного, естественного или искусственного процесса, явления или объекта [Цит. по: 13, с. 158].

А.Н. Кочергин определяет понятие модель в значении воображаемой или материально воплощенной системы, которая воспроизводит объект исследования и способна заменить его так, что и сама становится источником новой исследовательской информации [Цит. по: 44, с. 78].

Модель, по мнению Н.М. Борытко, отражает предмет не непосредственно, а через совокупность следующих целенаправленных действий субъекта:

- конструирование модели;
- экспериментальный и (или) теоретический анализ модели;
- сопоставление результатов анализа с характеристиками объекта (оригинала);
- обнаружение расхождений между ними;
- корректировка модели;
- интерпретация полученной информации, объяснение обнаруженных свойств, связей;
- практическая проверка результатов исследования [Цит. по: 9].

Таким образом, применительно к нашему исследованию модель – это графическое представление основных содержательных характеристик того или иного процесса.

Подчеркнем, что в современных исследованиях могут использоваться несколько видов моделей:

- структурные модели – один из видов моделей, описывающий лишь структурные элементы, на которых основывается;
- структурно-функциональная модель – вид моделей, основывающийся не только на описании структурных компонентов, но и включении в нее функций реализации того или иного этапа процесса.

Модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков была разработана с помощью метода моделирования – построения, наглядного отображения и представления основных свойств исследуемого объекта [34]. Разработанная нами модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков включает следующие структурные блоки: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

Опишем подробнее разработанную модель на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель формирования смысложизненных ориентаций старших подростков

Итак, охарактеризуем более подробно содержание каждого из структурных элементов разработанной модели.

В рамках первого блока, который является целевым, нами определена цель и подцели (или задачи). В рамках разработанной нами модели поставлена цель, основная суть которой состоит в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности программы формирования смысложизненных ориентаций старших подростков. Для достижения выявленной генеральной цели исследования предполагается комплекс работы, основанный на решении следующих задач:

- исследовать актуальное состояние смысложизненных ориентаций среди обучающихся старшего школьного звена в практике современной школы;

- разработать комплекс систематической и целенаправленной работы, позволяющей создавать определенные подходящих условий для повышения показателей формирования смысложизненных ориентаций старших подростков;

- выявить наличие эффективности предложенной системы мероприятий и определить степень их влияния на становление формирования смысложизненных ориентаций старших подростков.

Следующим блоком модели является теоретический. Данный компонент основывается на анализе психолого-педагогической и методической литературе по проблеме исследования, а также систематизации ее и обобщении. На основе этого описываются основные идеи и базовые положения, которые становятся основой исследования.

В рамках диагностического блока нами предполагается использование эмпирических методов исследования. На основе изучения литературы для изучения уровня сформированности смысложизненных ориентаций старших подростков выбраны следующие психодиагностические методики, соответствующие возрасту испытуемых:

1. Тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.
2. Опросник «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова.

3. Методика «Диагностика ценностных ориентаций старшекласников» (М.И. Лукьянова).

Основу следующего структурного блока модели – формирующий блок – составляет определение базовых принципов организации мероприятий по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков. К ним относятся:

1. Выбор информации и обучающего материала в соответствии с возрастными возможностями старшекласников.

2. Учет принципов систематичности организации мероприятий и последовательности в действиях.

3. Применение личностно-ориентированного подхода, основанного на планировании работы с учетом индивидуальных способностей каждого.

Для реализации работы в формирующем блоке выбрана форма организации образовательного процесса групповая. В рамках формирования смысложизненных ориентаций важно подключать к совместной работе родителей и педагогов. В качестве методов формирования смысложизненных ориентаций старших подростков выбраны групповая дискуссия, игровые методы, методики релаксации, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, психотехнические упражнения.

Последним блоком модели является аналитический блок, основой которого можно считать обобщение основных результатов проведенной работы со старшекласниками и эффективности предложенных мероприятий. Основной результат в рамках модели базируется на положении, связанном со сформированностью смысложизненных ориентаций старших подростков.

Таким образом, основная цель исследования на основе использования метода «дерево целей» заключается в теоретическом обосновании и разработке психолого-педагогической программы формирования смысложизненных ориентаций старших подростков. Для

разработки программы мы описали психолого-педагогическую модель, которая включает в себя несколько компонентов, которые отражают содержание работы по формированию смысловых ориентаций старших подростков. К ним относятся следующие блоки: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический. В основе работы лежит комплекс принципов, этапов, форм и методов воздействия.

Выводы по главе 1

Проанализировав теоретические аспекты исследования формирования смысловых ориентаций старших подростков, отметим следующие основные выводы:

На рассмотрены различные психологические подходы к определению сущности понятия «смысловые ориентации». На основе проведенного анализа в рамках данного исследования под смысловыми ориентациями отражают личностные приоритеты, осмысленность оценок и выборов, наличие целей, удовлетворённость жизнью, направленность личности и способность брать на себя ответственность.

Изучение особенностей смысловых ориентаций личности связано с тем, что проблема поиска смысла жизни является неотъемлемой составляющей в процессе становления личности. Именно в подростковом возрасте происходит первоначальное формирование мировоззрения, составление жизненных планов, осуществляется самоопределение в профессии, происходит перестройка сферы общения. Для подростка, самосознание, система норм и ценностей которого продолжают свое развитие в условиях социума, проблема представления о смысле жизни и своих жизненных перспективах особо актуальна. Это связано с тем, что перед ним встает проблема личностного и профессионального самоопределения.

Работа по формированию смысловых ориентаций старших подростков строится поэтапно, на основе определенных принципов, в форме групповых занятий, посредством различных методов (упражнения, игры, семинары, консультации, тренинги).

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Основная цель практической части работы заключалась в исследовании влияния программы по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков. Основными задачами необходимо считать следующие:

1. Подбор диагностического инструментария и на основе этого исследование особенностей смысложизненных ориентаций старших подростков.
2. Разработка и организация использования программы по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.
3. Анализ результатов внедрения программы в работу со старшими подростками.

Исследование смысложизненных ориентаций старших подростков состояло из трех этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего этапа эксперимента. На этом этапе выполнено изучение понятия «смысложизненные ориентации» в психолого-педагогической литературе, определение особенностей формирования смысложизненных ориентаций старших подростков, теоретическое обоснование модели формирования смысложизненных ориентаций старших подростков. Были подобраны методики по изучению смысложизненных ориентаций старших подростков с учетом возрастных возможностей и темы исследования.
2. Исследовательский этап: проведение констатирующего этапа эксперимента, обработка результатов. Нами был проведен

диагностический комплекс испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны и подведены по ним итоги в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. Описание комплекса занятий по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков.

3. Контрольно-обобщающий этап: проверка гипотезы и оформление работы. Обобщение полученных результатов.

Важной частью опытно-экспериментального исследования является выбор методов и методик исследования, обусловленный особенностями его объекта и предмета, поставленными целями, условиями проведения психологического эксперимента и тесно связан с конкретизацией исследовательской гипотезы.

Для каждого этапа исследования определяется своя группа методов, соответствующая логике исследования и позволяющая эффективно решить поставленные задачи.

В.Н. Дружинин, Г.И. Рузавин предлагают объединить все разнообразие методов по уровню психологического исследований в три класса: теоретические, эмпирические, интерпретации и описания.

В исследовании нами использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение, синтез, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические – эксперимент, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, опрос.

Итак, в рамках организации научного исследования первой группой методов является теоретические. Отметим, что теоретические методы научного исследования – это научные подходы, которые применяются для более глубокого изучения уже имеющейся информации и существующих теорий для разработки и построения новых моделей, концепций, гипотез и идей. Эта группа методов психолого-педагогического исследования

применяется во всех научных экспериментах, независимо от направления и изучаемой сферы.

Анализом можно считать один из распространенных теоретических методов исследования различных явлений, основу которого составляет мыслительная операция по разделению объекта исследования на структурные компоненты, например, выделение его свойств, признаков. При этом каждая из выделенных частей рассматривается отдельно с учетом ее вхождения в структуру изучаемого явления.

Данный теоретический метод предполагает следующие виды работ:

- поиск научной литературы по проблеме исследования;
- реферирование важнейших идей в соответствии с выбранными научными трудами.

Изучение литературы и документальных мат-лов продолжается в ходе всего исследования.

Синтез – метод изучения объекта или явления в его целостности, в единстве и взаимной связи его частей. Метод, противоположный синтезу по направлению [Цит. по: 11, с. 39].

Обобщение – это инструмент предусматривает логический процесс и результат мысленного перехода от единичного к общему. Метод заключается не просто в мысленном выделении и синтезировании общих признаков, а в выявлении единого в многообразном, общего – в единичном, закономерного – в случайном. Метод обобщения применяют, если нужно объединить несколько объектов или предметов в более крупную группу по сходным признакам и таким образом выявить общие особенности. В. В. Петрова подчеркивает, что обобщение заключается в освоение навыков синтеза, абстрагирования, анализа определенных изучаемых явлений [Цит. по: 24, с. 147].

Сравнением можно считать теоретический метод научного исследования, основанный на сопоставлении изучаемого явления с другими

по ряду признаков для определения существенных свойств изучаемого научного объекта [Цит. по: 21].

Следующим не менее важным для нашего исследования научным методом является моделирование. В соответствии с трудами В.А. Веникова под моделированием мы будем понимать создание образа изучаемого явления путем разработки его модели, отражающей его основные свойства, что значительно облегчает изучение закономерностей и взаимосвязей между ними [Цит. по: 19]. Применение данного метода предоставляет возможность систематизировать образовательный процесс и более точно его спланировать.

В рамках нашего исследования не менее существенным теоретическим методом исследования является метод целеполагания, применение которого в психологических исследованиях описано подробно в трудах В.И. Долговой. Основу его использования составляет разработка «дерева целей», включающего в себя структурирование исследования по направлениям. Применение метода основывается на составлении графической схемы, которую составляет главная цель и комплекс частных целей, направленных на решение основной цели [Цит. по: 21, с. 97].

Одним из видов методов исследования являются эмпирические методы. В соответствии с научными исследованиями под эмпирическими методами следует понимать группа способов изучения психолого-педагогического явления путем организации непосредственного взаимодействия объекта и субъекта исследовательской деятельности. Основная цель применения данных методов состоит в сборе и систематизации сведений об изучаемом психолого-педагогическом явлении в практике организации процессов обучения и воспитания современной системы образования.

Эмпирическими данными принято считать комплекс основных представлений о свойствах и признаках изучаемого явления, а также понимании взаимосвязей между ними. Эти сведения о педагогическом явлении или изучаемом объекте могут быть выявленными только при

непосредственном наблюдении или же проведении экспериментальной работы [Цит. по: 32, с. 51]. В соответствии с темой нашего исследования нами выбраны несколько эмпирических методов. Опишем их содержание подробнее.

Ключевым методом психолого-педагогического исследования является эксперимент. С позиции Н.М. Борытко, А.В. Моложавенко, И.А. Соловцова понятие «эксперимент» следует характеризовать как один из эмпирических методов исследования, целью которого является проверка научных гипотез через поиск аргументированных фактов, доказывающих ее правомерность [Цит. по: 1, с. 11].

Ю.К. Бабанский придерживается той же позиции и предлагает под экспериментом понимать метод научного исследования, основанный на комплексном изучении психолого-педагогического явления с целью объективного доказательства теоретических гипотез [Цит. по: 3]. Именно этот эмпирический метод дает возможность изучать закономерности учебного процесса и условия, влияющие на них.

В.В. Краевский, М.Н. Скаткин, Ю.К. Бабанский считают, что для получения корректных и достоверных результатов по эксперименту важно соблюдать несколько ключевых правил:

- 1) точная формулировка цели исследования и правильный выбор задач для ее достижения;
- 2) поиск наиболее точных параметров, выбор которых дает возможность изучить особенности явления;
- 3) правильная формулировка объекта и предмета, соответствующих теме исследования;
- 4) при анализе результатов проведённого исследования придерживаться логичности и четких доказательств;
- 5) выбор способов описания полученных представлений об изучаемом объекте [Цит. по: 10, с. 28].

В психолого-педагогических исследованиях используют два вида эксперимента: констатирующий и формирующий. Итак, констатирующий эксперимент основывается на выявлении психических особенностей личности и закономерностей личностного развития индивида [Цит. по: 20; с. 60]. Ключевой целью использования этого метода является установление специфики развития определенной сферы личности. Для достижения этой цели важно точно выбрать методики, удовлетворяющие основные требования к ним (надежность и валидность).

Организация формирующего эксперимента предполагает изучение воздействия реализации комплекса целенаправленных мероприятий и соблюдение некоторых условий на изменения в структуре личности [20, с. 60]. Основу данного эксперимента составляет выбор методов и приемов работы, разработка плана мероприятий и реализация их в практической деятельности.

Одним из распространенных методов психологического исследования является метод опроса и тестирование. Опрос – это метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) взаимодействии исследователя и опрашиваемого (респондента). Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение индивида [Цит. по: 11, с. 45].

Тестирование – это стандартизированная методика, которая направлена на измерение индивидуальных свойств и качеств испытуемого. Основой психологического тестирования является тест. Тест – это стандартизированная система испытаний, которая даёт возможность выявить и измерить качественные и количественные индивидуальные характеристики личности (психические процессы, отношения, состояние и др.) [Цит. по: 11].

Согласно определению А.Г. Шмелева, методика – это комплекс целенаправленных действий, направленный на сбор информации о психическом состоянии изучаемого явления, т.е. предмета исследования, у

конкретной личности или группы лиц (объекта исследования) для достижения определённых результатов [Цит. по: 1, с. 16].

Обоснование выбора данных методик:

- достаточная полнота описания проведения, что позволяет использовать их надлежащим образом:

- апробированность, необходимая для получения результатов, поддающихся интерпретации и дальнейшего формулирования обоснованных выводов:

- соответствие возрасту испытуемых, что необходимо для осознанного прохождения методик и понимания инструкций к ним:

- валидность и надёжность.

Процедура проведения исследования должна точно соответствовать ряду требований:

- включать в себя приветствие испытуемых (знакомство с испытуемыми) и установление с ними психологического контакта, мотивирование испытуемых на психодиагностическое обследование;

- гарантировать конфиденциальность результатов;

- предоставлять чёткую, доступную для понимания инструкцию по выполнению психодиагностического испытания;

- проводить испытания в равных для всех участников условиях;

- осуществлять своевременный сбор, анализ, интерпретация и предоставление испытуемым информации по результатам психодиагностического исследования.

В качестве эмпирических были применены 3 диагностические методики:

- тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева;

- опросник «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова;

– методика «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова).

Охарактеризуем коротко каждую из выбранных методик.

Тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. Основная цель: поиск источников смыслов в будущем (в целях), в настоящем (в процессах), в прошлом (в результатах) или во всех этих координационных системах. В качестве стимульного материала используется таблица из 20 парных вопросов с противоположным значением. Испытуемому предстоит выбрать наиболее созвучное с ним утверждение «никогда», «редко», «иногда», «часто», «постоянно». Процедура обследования основана на выбор одного из предложенных вариантов ответа. Для подсчета результатов исследования нужно просуммировать числовые значения для всех утверждений и перевести общий балл к стандартному значению. Регистрируемыми показателями в рамках методики принято считать следующие: общий показатель ОЖ, субшкала 1 (цели), субшкала 2 (процесс), субшкала 3 (результат), субшкала 4 (локус контроля – Я), субшкала 5 (локус контроля – жизнь). Более подробно текст методики описан в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Опросник «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова. Цель исследования: изучение и оценивание интегральной общей гармоничности личности – обобщенной оптимальности выраженности важнейших аспектов и характеристик личности (переменных ее направленности, процесса и результата). Стимульный материал теста состоит из 109 утверждений, которые относятся к 12 отдельным показателям. Регистрируемыми показателями в рамках методики принято считать следующие: ценности личностной гармонии, ценности духовные, образ жизни, саморегуляцию эмоций, конструктивность общения, самогармонизацию личности, умеренность силы деланий и достижений, самостоятельность, удовлетворенность жизнью и отношениями с людьми, жизненное самоопределение, жизненную самореализацию, позитивность

самооценки. Оцениваются ответы по 5-балльной шкале в соответствии с приведенным ниже «ключом», баллы суммируются. Обобщение полученных баллов основано на уровневой системе: низкий, средний, высокий, псевдовысокий уровень. Более подробно текст методики описан в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Методика «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова). Цель исследования: определение ценностных ориентаций старшеклассников как одного из ведущих показателей результативности образовательного процесса. В качестве стимульного материала используется анкета состоит из пяти содержательных блоков (шкал), каждый из которых содержит 10 вопросов. Максимальная оценка каждого из показателей – 10 баллов, так как за каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл. Процедура исследования предполагает выбор одного из предложенных вариантов ответа к каждому утверждению. Регистрируемыми показателями в рамках методики принято считать следующие: познание как ценность, Я-ценность, общественно полезная деятельность, ответственность как ценность. Результаты исследования оцениваются по балльной шкале – от 0 до 3 баллов. Полученные результаты соотносятся с степенью выраженности каждой из шкал: высокий, средний, низкий. Более подробно текст методики описан в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Не менее важную группу способов исследования составляют математико-статистические методы. Данная группа методов предназначена для выявления связей между психическими явлениями, а также анализа количественных данных. Применение методов математической статистики дает возможность повышать надежность и достоверность получаемых выводов. Обработка результатов исследования предполагает составление наглядных схем взаимосвязей между структурными частями, а также отражение результатов исследования в табличном и диаграммном виде.

В рамках нашего исследования целесообразнее использовать Т-критерий Вилкоксона. С помощью этого математического метода мы можем сопоставить результаты исследования одной группы испытуемых только при создании разных условий. Предложенный нами метод дает возможность определять не только направленность изменений результатов у испытуемых, но и их степень выраженности. Данный метод является достаточно удобным при обработке результатов исследования, а также не требует от исследователя учета закона распределения, например, определения нормальности.

Таким образом, исследование смысловых ориентаций старших подростков состояла из трех этапов: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий этапы. В исследовании мы использовали теоретические методы, к которым можно отнести анализ, синтез, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание. В качестве методов сбора эмпирических данных мы использовали следующие: тест «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова, методика «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова). Рассмотрим на основе описанных нами методов и методик результаты исследования смысловых ориентаций старших подростков.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 6 Артёмовский». В исследовании принимали участие дети 10 «А» класса в количестве 25 человек. В исследуемой группе 13 девочек и 12 мальчиков. В классе большое количество детей с ярко выраженным сангвинистическим темпераментом, и в то же время есть достаточно не менее ярких холериков и флегматиков. Сочетание этих типов

темперамента в одном коллективе создаёт определённые трудности в работе учителя. Многие дети уравновешены. При этом нужно отметить достаточно высокий уровень интеллектуального развития детей, внимания, памяти, речи, положительный характер учебной мотивации. Неудачников по учёбе в классе нет, 11 детей учатся на «3, 4», 10 человек учатся на «4 и 5», 4 детей – отличников. Большая часть обучающихся уравновешенные, характеризуются отсутствием различных диагнозов и отставания в развитии. При этом нами отмечен достаточно высокий уровень интеллектуального развития подростков, внимания, памяти, речи, положительный характер учебной мотивации. Большая часть подростков имеет ярко выраженную индивидуальность, ясное яркое мышление.

Среди учащихся класса выявлены существенные различия в уровне возбудимости и гиперактивности, выражающиеся в слабой концентрации внимания, повышенном беспокойстве и отвлекаемости, дети легко выводятся из состояния равновесия, часто имеют пониженное настроение, все это они пытаются компенсировать повышенной агрессивностью. Некоторые учащиеся класса излишне чувствительны к отношению окружающих, ощущают себя неуверенными, непринятыми, нелюбимыми окружающими. Эти ощущения повышают тревожность детей, делают их социально робкими, снижают их уровень притязаний на успех.

Нами отмечено в исследуемой группы три основных лидера. Двое обучающихся проявляют пассивность и незначительную отчужденность от коллектива, но в то же время эти школьники взаимодействуют с одноклассниками. Отметим достаточно высокий уровень сплоченности учебного класса. Подростки стремятся друг другу помогать в учёбе. Однако стоит отметить сплоченность класса.

Между обучающимися достаточно ровные отношения. В классе есть группа детей, которых по результатам проведённой социометрии следует отнести к группе «пренебрегаемых». Они замкнуты, необщительны, отличаются крайне медленным темпом деятельности, с трудом

вовлекаются в коллективную (групповую или парную) работу, стесняются давать ответы в устной форме, грамотной речью не отличаются.

В целом учащиеся хорошо знают друг друга, отношения между ними доброжелательные. Критическое отношение к своим недостаткам проявляется не всегда, но большинство может оценить свою работу. Общая характеристика дисциплины в классе не отличается постоянством. Дети часто ссорятся между собой. Взаимоотношения между учащимися сложные, договориться между собой не всегда могут.

Рассмотрим более подробно результаты исследования смысложизненных ориентаций старших подростков.

Рассмотрим результаты исследования по тесту «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. В процессе исследования по данной методике нами изучен уровень проявления показателей осмысленности жизни. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

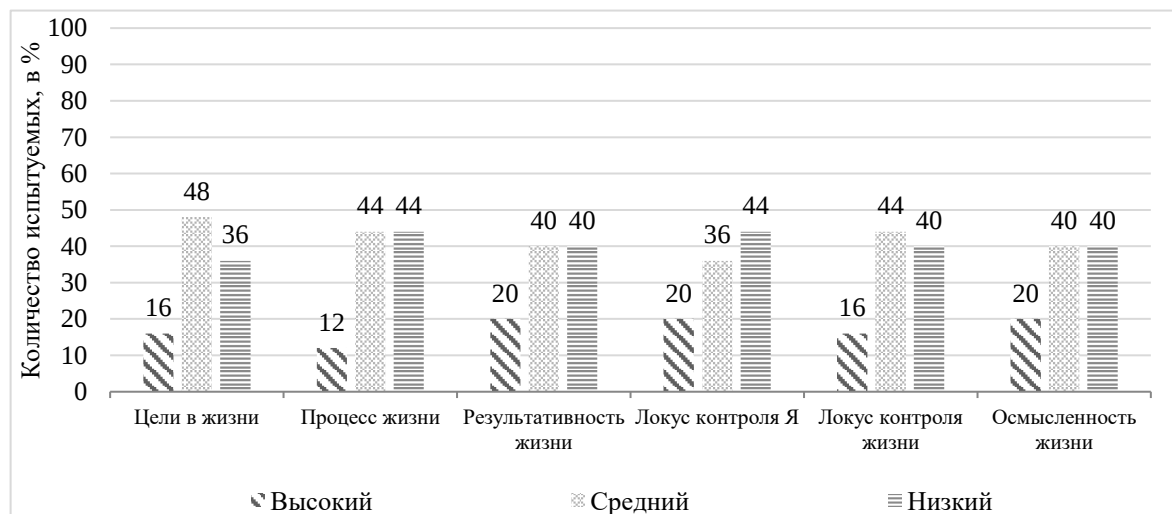


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня осмысленности жизни у старших подростков по тесту «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

Анализируя результаты исследования, описанные на рисунке 3, отметим следующие выводы по показателям осмысленности жизни:

В ходе проведенного анализа по исследованию целей в жизни выявлено преобладающее число испытуемых со средним уровнем – 48 % (12 человек), меньше всего отмечено школьников с высоким уровнем – 16 % (4 человека). На основе этого отмечено, что у большей части испытуемых наблюдается наличие планов на будущее, при этом данные планы неустойчивы, могут меняться.

Анализируя проявление эмоциональной насыщенности жизни (процесса жизни), отметим, что больше всего испытуемых с низким и средним уровнем – по 44 % (по 11 человек), меньше всего с высоким уровнем – 12 % (3 человека). Подчеркнем, что у большей части обучающихся выявлена неудовлетворённость своей жизнью, свою жизнь они воспринимают как скучную.

Обобщая результаты исследования удовлетворенности самореализацией (шкала «результативность жизни»), отметим заметное преобладание испытуемых с низким и средним уровнями – по 40 % (по 10 человек), меньше всего школьников с высоким уровнем – 20 % (5 человек). Данных школьников отличает неудовлетворенность своей пройденной жизнью, ощущение низкой продуктивности.

Рассматривая результаты по исследованию показателя «локус контроля Я», обратим внимание на большую долю испытуемых с низким уровнем – 44 % (11 человек), меньшая часть школьников отмечена с высоким уровнем – 20 % (5 человек). Большую часть обучающихся отличает недооценивание собственных сил и низкая вера в себя.

При изучении управляемости жизни (локуса контроля – жизнь) выявлено преобладающее число испытуемых со средним уровнем – 44 % (11 человек), наименьшая доля старших подростков с высоким уровнем – 16 % (4 человека). Данные школьники отличаются проявлением убеждения о том, что управлять полностью своей жизнью невозможно.

Согласно данным на рисунке 3 и таблицы 2.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), стоит отметить обобщенные результаты исследования осмысленности жизни следующие выводы:

1) среди 20 % испытуемых (5 человек) выявлен высокий уровень, им характерны осознание собственных целей на будущее, удовлетворенность своим настоящим и прожитым;

2) у 40 % школьников (10 человек) проявляется средний уровень осмысленности жизни, их отличает наличие неустойчивых планов на будущее, которые изменяются, их настоящее их удовлетворяет, но не в полном объеме;

3) у 40 % испытуемых (10 человек) отмечен низкий уровень, им характерно отсутствие планов на будущее, своей текущей жизнью они не удовлетворены.

Таким образом, по итогам проведенного исследования у большей части испытуемых отмечается низкий и средний уровни осмысленности жизни, меньше всего испытуемых с высоким уровнем.

Охарактеризуем результаты исследования по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова. В рамках исследования нами изучался уровень показателей гармоничности личности старших подростков. Методика проводилась индивидуально с каждым из обучающихся. Обобщим результаты исследования по данной методике на рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

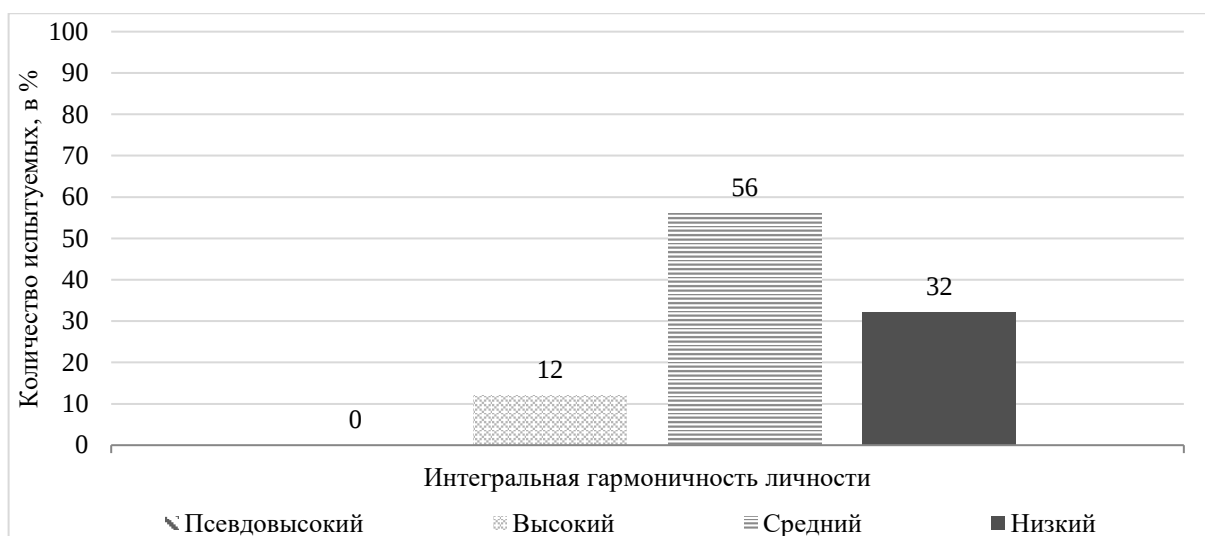


Рисунок 4 – Результаты исследования уровня интегральной гармоничности личности у старших подростков по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова

Согласно данным на рисунке 4 и таблицы 2.4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) выявим следующие основные выводы:

1. При изучении ценностей личностной гармонии преобладающее число испытуемых отмечено на низком уровне – 10 человек (40 %). Эти испытуемые не стремятся к личностной гармонии, довольствуются узким кругом интересов, сложившимся характером отношений с людьми и окружающим миром.

2. Исследование проявление духовных ценностей отмечено преобладающее число школьников с низким уровнем – 44 % (11 человек). У большей части испытуемых достаточно слабо выражены нравственные, эстетические и познавательные ценности, стремление к их развитию и к углублению понимания устройства Мира не наблюдается. Преобладающими ценностями являются материальные ценности.

3. При исследовании отношения к образу жизни с низким уровнем (40 % – 10 человек). У большей части школьников не отмечается стремление вести здоровый образ жизни, физическая активность не вызывает у них повышенного интереса.

4. Исследование саморегуляции эмоций позволило выявить преобладающую долю испытуемых с низким и средним уровнями (по 40 %

и 36 % – по 10 и 9 человек соответственно). У них отмечается слабое проявление жизнестойкости. Им сложно проявлять волевые усилия для регуляции собственных эмоций.

5. Изучение проявления показателей конструктивности общения дает возможность судить о преобладающим числом школьников низкого уровня (44 % – 11 человек). В общении этих обучающихся проявляется импульсивность, безответственность, низкая степень сформированности коммуникативных умений.

6. При исследовании проявления показателя «самоорганизация личности» выявлена преобладающая доля школьников с низким уровнем (10 человек – 40 %). У этих испытуемых не наблюдается стремление к самосовершенствованию, саморазвитие у них не вызывает интереса.

7. Большая часть обучающихся отмечается на низком и среднем уровнях (10 человек – 40 % и 9 человек – 36 %) проявления умеренности силы желаний и достижений. Они стремятся к достижению максимальных результатов в своей деятельности.

8. У большей части испытуемых отмечается низкий и средний уровни проявления самостоятельности (по 10 человек – по 40 %). Их отличает слабая выраженность веры в собственных силах, перекладывание ответственности за собственные поступки на других.

9. При изучении проявления удовлетворённости жизнью и отношениями с людьми выявлено преобладающее количество обучающихся с низким уровнем (15 человек – 60 %). Эти школьники не особо удовлетворены своими достижениями и отношениями с окружающими. Часто проявляется такое качество, как пессимизм.

10. Исследование проявления жизненного самоопределения у подростков показало, что у большей части испытуемых низкий и средний уровни (по 9 и 8 человек – по 36 % и 32 %). Эти школьники характеризуются неустойчивыми планами на будущее, непониманием своих особенностей и предназначения.

11. У преобладающего числа старших подростков по шкале «жизненная самореализация» выявлен низкий уровень (11 человек – 44 %). Их отличает слабая мотивация достижения успеха, высокая степень критичности к своей деятельности.

12. У большинства испытуемых по шкале «позитивность самооценки» отмечен средний уровень (10 человек – 40 %). Им сложно проявлять настойчивость при общении с другими. Они не верят в собственный успех.

Таким образом, обобщая результаты по изучению интегральной гармоничности личности, нами отмечено преобладающее число испытуемых со средним уровнем. Меньше всего выявлено обучающихся с псевдовысоким уровнем – не отмечается на этом уровне школьников.

Рассмотрим результаты исследования по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова). Цель использования методики заключается в определении ценностных ориентаций старшеклассников как одного из ведущих показателей результативности образовательного процесса. Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.5.

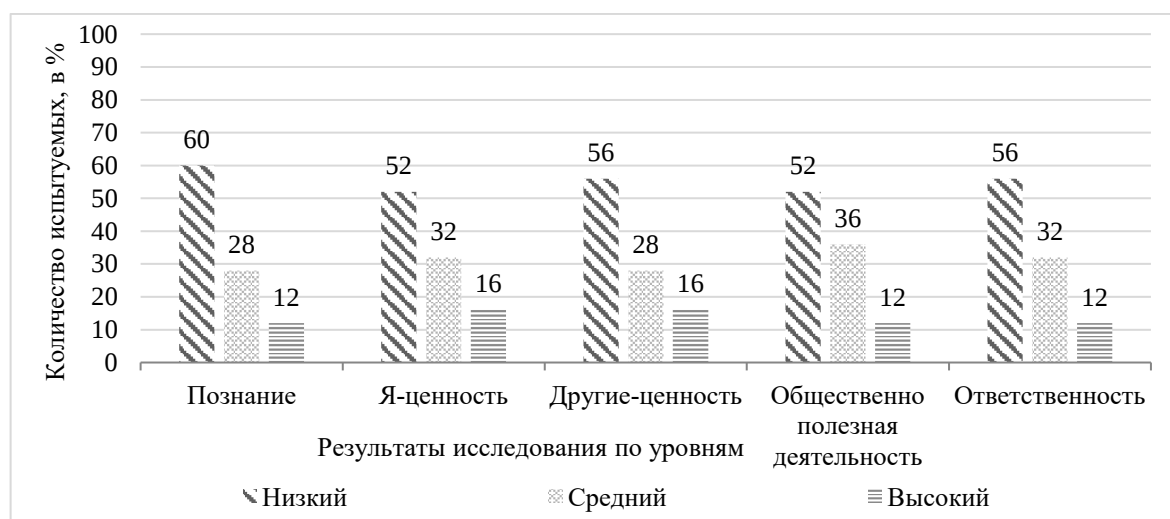


Рисунок 5 – Результаты исследования ценностных ориентаций старших подростков по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова)

Согласно данным на рисунке 5 и таблицы 2.6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) обобщим следующие выводы:

1) по шкале «Познание» меньше всего испытуемых выявлено на высоком уровне – 12 % (3 человека), больше всего – на низком уровне – 60 % (15 человек), большую часть испытуемых отличает низкая сосредоточенность на познании как ценности, особых усилий при познании не проявляют;

2) по шкале «Я-ценность» меньше всего испытуемых выявлено на высоком уровне (16 % – 4 человека), больше всего на низком уровне – 52 % (13 человек), их характеризует недостаточное внимание к собственному внутреннему миру и проявлению самоуважения, себя в качестве важнейшей ценности не рассматривает;

3) по шкале «Другие-ценность» преобладающее число старшеклассников выявлено на низком уровне (56 % – 14 испытуемых), а меньшая часть школьников обладает высоким уровнем (16 % – 4 человека); данные результаты позволяют характеризовать большинство старших подростков как не проявляющих уважительное отношение к индивидуальности другого человека, а также отсутствие навыков построения конструктивного бесконфликтного общения с окружающими людьми;

4) по шкале «Общественно полезная деятельность» нами отмечена наименьшая доля старшеклассников с высоким уровнем (12 % – 3 человека), а у большей части отмечен низкий уровень (52 % – 13 человек), их отличает отсутствие осознания роли общественного труда, а также стремления принимать в ней участие;

5) по шкале «Ответственность» у меньшей части испытуемых высокий уровень (12 % – 3 человека), а у большей части старших подростков – низкий уровень (56 % – 14 человек); в соответствии с этим большинство испытуемых можно охарактеризовать как осознающих контроль за собственной жизнью.

Таким образом, по итогам проведенного исследования по всем шкалам отмечено преобладающая доля старших подростков с низким уровнем (больше половины испытуемых).

Подводя итог данного параграфа, стоит подчеркнуть, что у старших подростков наблюдается преимущественно низкие показатели по уровню смысложизненных ориентаций. По итогам исследования по первой методике выявлено преобладающее число школьников с низким и средним уровнями осмысленности жизни (по 40 % испытуемых). Анализируя результаты исследования по второй методике, отметим значительную часть испытуемых со средним уровнем гармоничности личности (56 %). Обобщая результаты исследования по третьей методике, отметим преобладающее число испытуемых с низким уровнем проявления ценностей: «Познание» – 60 %, «Я-ценность» и «Общественно полезная деятельность» – по 52 %, «Другие-ценность», «Ответственность» – по 56 %. В связи с этим стоит подчеркнуть необходимость организации работы по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков, поэтому нами выявлена необходимость разработки программы для работы с детьми с низким и средним уровнем.

Выводы по главе 2

Исследование смысложизненных ориентаций старших подростков организовано нами на базе МБОУ «СОШ №6 Артёмовский». В работе принимали участие дети 10 «А» класса в количестве 25 человек. В рамках исследования нами использовались теоретические (анализ литературных источников, обобщение, сравнение, синтез, целеполагание, моделирование) и эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование) методы. В качестве методов сбора эмпирических данных мы использовали следующие: тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова, методика

«Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников»
(М.И. Лукьянова).

В ходе опытно-экспериментального исследования смысловых ориентаций старших подростков по первой методике выявлено преобладающее число школьников с низким и средним уровнями осмысленности жизни (по 40 % испытуемых). Анализируя результаты исследования по второй методике, отметим значительную часть испытуемых со средним уровнем гармоничности личности (56 %). В рамках исследования по третьей методике нами отмечена большая часть старших подростков на низком уровне: по шкале «Познание» (60 %), по шкалам «Я-ценность» и «Общественно полезная деятельность» (по 52 %), по шкалам «Другие-ценность» и «Ответственность» (по 56 %).

Нами выявлена необходимость разработки психолого-педагогической программы формирования смысловых ориентаций старших подростков с низким и средним уровнем, а также профилактики снижения смысловых ориентаций у подростков с высоким уровнем. В формирующем эксперименте принимали участие все дети группы.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования смысложизненных ориентаций старших подростков

По результатам проведенного исследования нами выявлено преобладающее количество старших подростков с низким уровнем смысложизненных ориентаций. Для формирования смысложизненных ориентаций у старших подростков с низким и средним уровнем и профилактики нарушений в ориентационной системе нами разработана психолого-педагогическая программа.

Пояснительная записка. Одним из основных новообразований подросткового возраста являются существенные изменения в развитии самосознания, которые оказывают влияние на личностное становление и самоопределение индивида на дальнейших жизненных этапах. Именно на данном возрастном этапе самосознание воздействует на характер и достигает своей целостности в развитии. Подростки уже более четко могут оценивать себя, свое поведение и поступки с опорой на свое мировоззрение и опыт, а также все чаще фокусируются на собственном внутреннем мире. На основе этого формируется собственная Я-концепция, которая оказывает влияние на выбор модели поведения и объясняет те или иные действия индивида, позволяет наиболее повышать способности к социальной адаптации и проявлять в наибольшей степени гибкость. Несвоевременность в формировании Я-концепции и самосознания приводит к снижению самоуважения и, как следствие, к дезадаптации и появлению социально-психологических проблем. В связи с этим нами разработана психолого-педагогическая программа, направленная на

развитие самооценки, повышения адаптивных возможностей, а также формирования основ ценностно-смысловой сферы и мировоззрения.

В программе используются средства следующих психологических направлений: когнитивного (лекции, упражнения на развитие когнитивно-эмоциональной сферы), бихевиористического (ролевые игры, поведенческие эксперименты), экзистенциально-гуманистического (техники осознания; упражнения на визуализацию; телесно ориентированные техники; техники, обучающие социальному взаимодействию; техники, формирующие мировоззрение; техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания).

В ходе разработки программы нами подбирались комплекс методов, приемов и средств формирования смысложизненных ориентаций с опорой на труды Ф.К. Нуриманова, Н. Немчинова, К. Торн и др. Эти авторы разрабатывали программы, направленные на психолого-педагогическое формирование смысложизненных ориентаций подростков.

Цель программы: способствовать развитию смысложизненных ориентаций у старших подростков в разных социальных условиях.

В соответствии с данной целью были сформулированы следующие задачи программы:

- 1) познакомить подростков с понятиями: самоанализ, самовоспитание, контроль поведения, здоровый стиль поведения;
- 2) создать условия для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения;
- 3) способствовать развитию личностных ресурсов подростков с целью инициации их личностного роста;
- 4) способствовать развитию навыков достижения личностных целей в реальной жизни и расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности подростков.

Принципы построения программы:

- 1) принцип доступности – соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников;
- 2) принцип деятельностного подхода, осуществляемый через систему мероприятий, участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого;
- 3) принцип равноправного полноценного межличностного общения, основанного на взаимном уважении участников;
- 4) принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы, анализирующих результаты его действий;
- 5) принцип «здесь и сейчас», который ориентирует участников программы на то, чтобы предметом их анализа были процессы, происходящие в группе, переживаемые чувства, мысли, появляющиеся во время занятия;
- 6) принцип искренности и открытости, принцип «Я», основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, самоанализе и рефлексии;
- 7) принцип активности и ответственности, активное участие всех в происходящем на программе является обязательной;
- 8) принцип конфиденциальности, все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.

Программа предусматривает возможность реализации индивидуального подхода к ребенку, работу с различными подгруппами детей, учитывает их возрастные и психофизиологические особенности.

Методы работы: групповая дискуссия, игровые методы, методики релаксации, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, психотехнические упражнения.

Форма проведения занятий: групповая и индивидуальная. Общее время для реализации программы 10 недель, при частоте 1 занятие в неделю, всего 10 занятий, при этом длительность занятия 60 минут.

Каждое из занятий имеет определенную структуру. Выделяются следующие этапы организации занятия:

- 1) постоянный ритуал начала и завершения занятий, включает в себя проведение игр и упражнений на приветствие и настрой детей на занятие и упражнения на подведение итогов занятия;
- 2) игровые формы и дискуссионное взаимодействия;
- 3) продуктивная деятельность (на завершающих этапах);
- 4) рефлексия.

Предполагаемый результат реализации программы развития смысложизненных ориентаций старших подростков в разных социальных условиях. Реализация данной программы будет способствовать:

- повышению самооценки, коррекции эмоционального состояния;
- расширению границы восприятия себя и других;
- увеличению спектра поведенческих реакций;
- совершенствованию навыков общения и принятия решений, навыков самопрезентации и уверенного поведения.

Представим в ПРИЛОЖЕНИИ 3, в таблица 3.1 перспективный план работы со старшими подростками по формированию смысложизненных ориентаций. Рассмотрим основное содержание проводимых в рамках программы занятий.

Занятие 1 проводится для реализации следующей цели: создание атмосферы общности, доверия и взаимопонимания в группе; определение цели, задач, принципов работы. В структуру занятия входят следующие задания:

Приветствие «Мои пожелания». Цель: создание настроения на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

Упражнение №1. «Здравствуй, а вот и я». Цель: развитие навыков самопрезентации, налаживания позитивного настроения на предстоящее общение.

Упражнение №2. «Нарисуй свое имя». Цель: преодоление барьеров контакта.

Упражнение №3. «Правило нашей группы». Цель: фиксация группы как основы работы в тренинге.

Упражнение №4. «Качество, которое я ценю в людях». Цель: создание условий для лучшего восприятия друг друга в процессе работы, развитие творческого воображения.

Упражнение №5. «Пожелание друга». Цель: осознание участником группы необходимости пребывания в данной тренинговой группе.

Рефлексия занятия. Упражнение «Разноцветные листы». Цель: увязывание собственных целей с целями остальных участников группы.

Занятие 2 основывается на работе по достижению следующей цели: развитие представлений о себе, адекватной позитивной самооценки, коррекция личностных недостатков. В структуру занятия входят следующие задания:

Приветствие «Ассоциации». Цель: развитие чувства поддержки, создание доверительной атмосферы для работы.

Упражнение №1. «Мои проблемы». Цель: выявление проблемных зон подростков.

Упражнение №2. «Демонстратор». Цель: реализация принципа уподобления для определения типов людей.

Упражнение №3. «Перекресток». Цель: упражнение заключается в том, что участники тренинга смогли сопоставить события и изменения в жизни, к которым привели.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Занятие 3 основывается на следующей цели: развитие представлений о себе, адекватной позитивной самооценки, коррекция личностных недостатков. В структуру занятия входят следующие задания:

Приветствие «Представление». Цель упражнения: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить.

Упражнение №1. «Пересядьте все те, кто...». Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга, какие качества и ценности являются общими для членов группы.

Упражнение №2. «Контраргументы». Цель упражнения: создание условий для самораскрытия.

Упражнение №3. «Мой портрет в лучах солнца». Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Занятие 4 проводится для формирования способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных целей. В структуру занятия входят следующие задания:

Упражнение №1 «Какой я?». Цель: создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

Упражнение №2 «Пустое место». Цель: развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Упражнение №3 «Друг для друга». Цель: развитие представлений о своей полезности для других людей.

Упражнение №4 «Бумажные мячики». Цель: достижение эмоциональной разрядки.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Занятие 5 проводится с целью определения личностных ценностей и смыслов. В структуру занятия входят следующие задания:

Упражнение №1 «Подари улыбку». Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Упражнение №2 «Ценностные ориентации». Цель: изучение реализации ценностных ориентации личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Упражнение №3 «Мои идеалы» (по И. В. Дубровиной)

Упражнение №4 «Смысл жизни». Цель: представление ценности жизни. Возможность открытия смысла и цели жизни.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Занятие 6 проводится с целью развития способности видеть перспективу своей будущей жизни, определение целей своей жизни. В структуру занятия входят следующие задания:

Упражнение №1 «Аукцион». Цель: работа с ценностными ориентациями молодежи, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.

Упражнение №2 «Приоритеты и ценности». Цель: определение основных ценностей каждого участника и расставление приоритетов, и определение для себя основные критерии, исходя из которых необходимо определять дальнейшие шаги по планированию и достижению жизненных целей.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Занятие 7 проводится с целью осознания своего жизненного плана. В структуру занятия входят следующие задания:

Игра «20 000 дней». Цель: Осознание своего жизненного плана, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а также их «апробирование» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Занятие 8 предполагает решение следующей цели: повышение способности планировать свои профессиональные цели и возможности, а

также повышение уверенности в себе. В структуру занятия входят следующие задания:

Игра «Пять шагов». Цель: повышение готовности участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Упражнение №1 «Кто Я?». Цель: способствование развитию самоанализу.

Упражнение №2 «Автопилот». Цель: осознание своих устремлений. Повышение уверенности в своих силах.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Занятие 9 предполагает решение следующей цели: повышение способности планировать свои профессиональные цели и возможности, а также повышение уверенности в себе. В структуру занятия входят следующие задания:

Упражнение №1 «Ценности и жизненное пространство». Цель: показать, расширяет или сужает жизненное пространство человека то, что для него ценно, к чему он стремится и чем занимается.

Упражнение №2 «Похожи ли мы друг на друга?». Цель: показать существование ценностей, которые нам дороги несмотря на то, что мы не говорим о них, и что есть люди, разделяющие наше мнение, а потому похожие на нас.

Упражнение №3 «Давать». Цель: показать ценность отдачи.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Занятие 10 предполагает подведение итогов тренинга. В структуру занятия входят следующие задания:

Групповая дискуссия «Значение цели и ценностей в жизни человека».

Упражнение №1 «Перечень любимых вещей». Цель: показать, что вещи являются показателями ценностей.

Упражнение №2 «Чемодан в дорогу». Цель: показать существование ценностей, которые нам дороги несмотря на то, что мы не говорим о них, и что есть люди, разделяющие наше мнение, а потому похожие на нас.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Таким образом, разработанная и апробированная нами программа направлена на формирование смысложизненных ориентаций старших подростков, у которых выявлена низкая степень развития ориентаций, а также профилактику проблем с ориентациями в ценностной системе подростка. Программа включает в себя 10 занятий, которые проводились 1 раз в неделю с продолжительностью 60 минут. В качестве методов формирования смысложизненных ориентаций старших подростков в программу включены тренинг, групповая дискуссия, игровые методы, методики релаксации, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, психотехнические упражнения.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования смысложизненных ориентаций старших подростков

Для определения эффективности реализации программы и выявления динамики формирования смысложизненных ориентаций старших подростков в ходе экспериментальной работы, нами было проведено повторное исследование. Определение уровня смысложизненных ориентаций в ходе повторного исследования осуществлялось на основе того же диагностического инструментария, что и на констатирующем этапе. Рассмотрим результаты по каждой из методик по каждой подробнее.

Охарактеризуем результаты исследования по тесту «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. В ходе исследования по данной методике нами повторно изучен уровень проявления показателей осмысленности жизни. Результаты повторного исследования по данной методике представлены на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

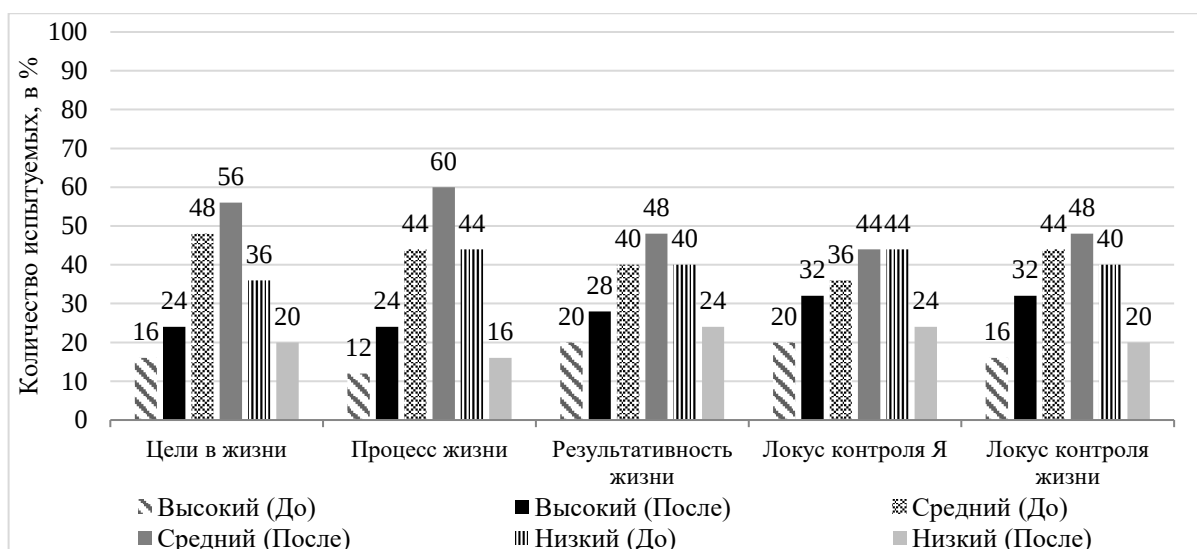


Рисунок 6 – Результаты исследования показателей осмысленности жизни у старших подростков по тесту «Смыслоразностные ориентации» Д.А. Леонтьева после формирующего эксперимента

Анализируя результаты исследования, описанные на рисунке 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2, отметим следующие выводы по показателям осмысленности жизни:

1) по шкале «Цели в жизни» нами отмечено увеличение доли испытуемых с высоким и средним уровнем на 8 % каждый (по 2 человека), а также сокращение в исследуемой группе старших подростков низкого уровня на 16 % (на 4 человека);

2) по шкале «Процесс жизни» выявлено увеличение числа старших подростков на высоком и среднем уровнях на 12 % и 16 % (по 3 и 4 человека соответственно) и снижение доли испытуемых с низким уровнем на 28 % (7 человек);

3) по шкале «Результативность жизни» мы выявили увеличение количества подростков с высоким и средним уровнями на 8 % каждый (на 2 человека каждый) и сокращение числа испытуемых с низким уровнем на 16 % (на 4 человека);

4) по шкале «Локус контроля Я» отмечено увеличение доли подростков с высоким и средним уровнями на 12 % и 8 % (на 3 и 2 человека) и сокращение количества подростков с низким уровнем на 20 % (на 5 человек);

5) по шкале «Локус контроля жизни» следует обратить внимание на тенденцию увеличения числа испытуемых с высоким и средним уровнями на 16 % и 4 % соответственно (на 4 и 1 человека), а также сокращение доли подростков с низким уровнем на 20 % (на 5 человек).

Итак, на основе результатов исследования мы выявили положительную динамику после реализации программы (рост числа испытуемых с высоким и средним уровнем и сокращение доли подростков с низким уровнем). Большинству подростков характерна вера в собственные силы и удовлетворенность собственной жизнью, у них проявляется убеждение о возможности оказания влияния на ее течение.

Обобщим результаты исследования по данной методике по уровню осмысленности жизни на рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

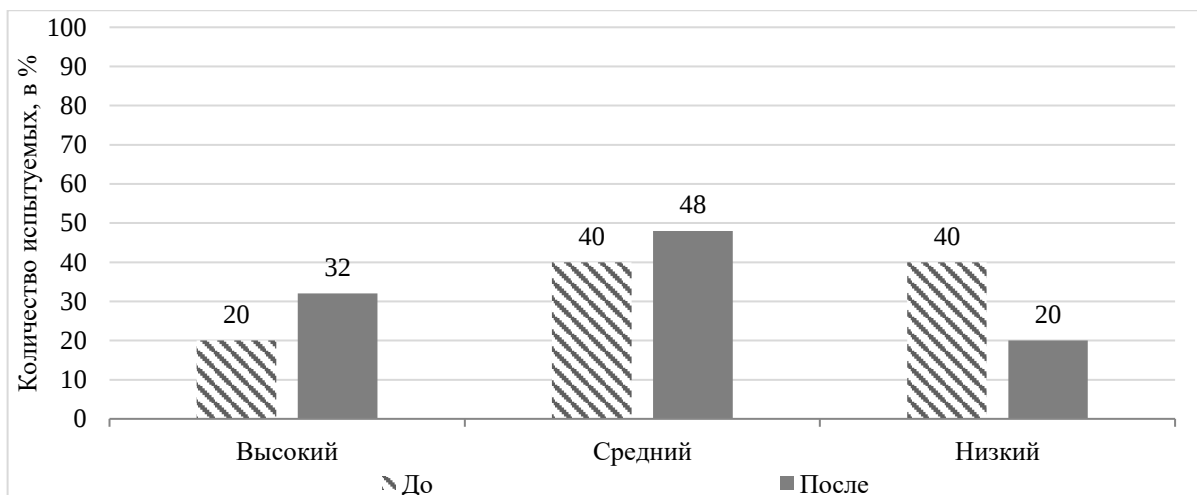


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня осмысленности жизни у старших подростков по тесту «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева после формирующего эксперимента

Согласно данным на рисунке 7 и таблицы 4.2 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) выявим следующие основные выводы:

1) на высоком уровне выявлено увеличение доли испытуемых на 12 % (на 3 человека), что позволяет характеризовать эту группу подростков как осознающих собственные цели на будущее, удовлетворенных своим настоящим и прожитым;

2) на среднем уровне также увеличилось число подростков на 8 % (на 2 человека); эту часть испытуемых отличает наличие неустойчивых

планов на будущее, которые изменяются, их настоящее их удовлетворяет, но не в полном объеме;

3) на низком уровне отмечено сокращение количества старших подростков на 20 % (на 5 человек), им характерно отсутствие планов на будущее, своей текущей жизнью они не удовлетворены.

Итак, по итогам проведенного повторного исследования у большей части испытуемых выявлен средний и высокий уровень. Также нами выявлена положительная динамика в развитии осмысленности жизни подростка: увеличение числа школьников с высоким и средним уровнями и сокращение доли обучающихся с низким уровнем.

Для выявления влияния используемой психолого-педагогической программы нами определено наличие значимых различий между показателями до и после эксперимента по тесту «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева с помощью критерия Т-Вилкоксона. Первым этапом нам нужно определить суть нулевой (далее – H_0) и альтернативной (далее – H_1) гипотез.

H_0 : интенсивность сдвигов в коррекции осмысленности жизни в направлении ее увеличения не превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения, т.е. показатели осмысленности жизни старших подростков после реализации программы ниже значений показателей до эксперимента.

H_1 : интенсивность сдвигов в коррекции осмысленности жизни в направлении ее увеличения превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения, т.е. показатели коррекции осмысленности жизни старших подростков после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

На основе результатов, представленных в ПРИЛОЖЕНИИ 4, в таблице 4.3, мы выявили нетипичные значения, к которым относятся в данном случае «положительные значения сдвигов». Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т, которое при расчете у нас получилось равным 39,5. Сравнивая полученные

результат с критическими значениями для выборки 25 человек ($T_{кр}$ для $p \leq 0,01$ составляет 76, $T_{кр}$ для $p \leq 0,05$ равно значению 100), отметим расположение полученного нами эмпирического значения в зоне значимости. Отразим это на рисунке 8.



Рисунок 8 – Ось значимости по тесту «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева

Основываясь на полученных данных, отметим, что эмпирическое значение критерия $T_{эмп} = 39,5$ находится в зоне значимости (при $p \leq 0,01$). Это позволяет нам принять за основу альтернативную гипотезу, суть которой в том, что после внедрения программы в группе показатели осмысленности жизни стали значительно выше в сравнении с результатами констатирующего этапа.

Охарактеризуем результаты повторного исследования по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова. Обобщим результаты исследования по данной методике на рисунке 9 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.4.

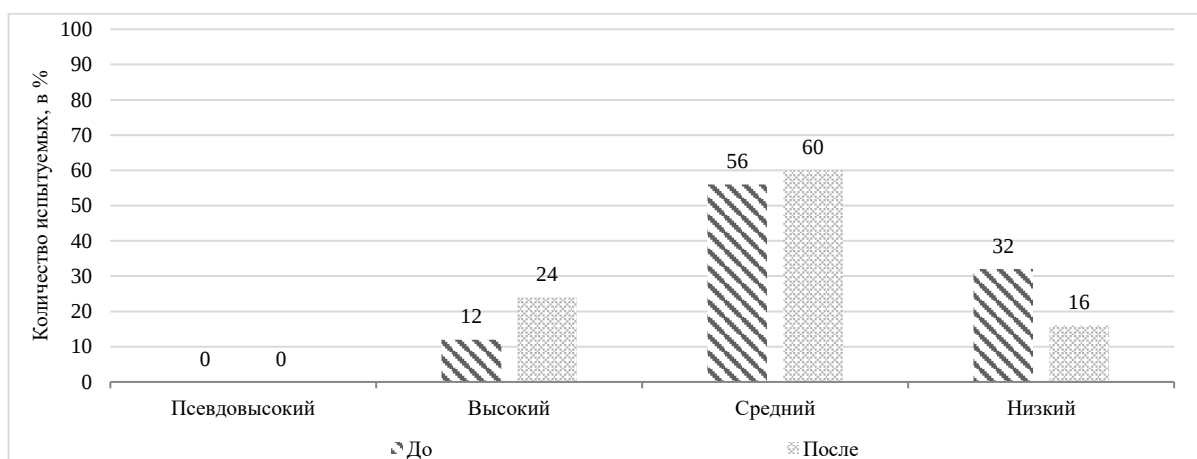


Рисунок 9 – Результаты исследования уровня интегральной гармоничности личности у старших подростков по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова после формирующего эксперимента

Согласно данным на рисунке 9 и таблицы 4.5 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) выявим следующие основные выводы:

1. По шкале «Ценности личностной гармонии» отмечено увеличение числа испытуемых с высоким и средним уровнями на 24 % (на 6 человек) и на 8 % (на 2 человека), а также сокращение доли испытуемых с низким и псевдовысоким уровнями на 16 % каждый (на 4 человека соответственно). Эти испытуемые стремятся к личностной гармонии, расширяют круг своих интересов.

2. По шкале «Ценности духовные» выявлен рост испытуемых с высоким и средним уровнями на 20 % (на 5 человек) и на 16 % (на 4 человека), а также снижение доли подростков с низким и псевдовысоким уровнями на 24 % (на 6 человек) и на 12 % (на 3 человека). У большей части испытуемых выражены нравственные, эстетические и познавательные ценности, проявляется стремление к их развитию и к углублению понимания устройства Мира. Преобладающими ценностями являются нравственные и моральные ценности.

3. По шкале «Образ жизни» отмечено увеличение количества подростков с высоким и средним уровнями на 16 % каждый (на 4 человека соответственно), а также сокращение доли испытуемых с низким и псевдовысоким уровнями на 20 % (на 5 человек) и на 12 % (на 3 человека). Их отличает выраженность веры в собственных силах. У большей части школьников отмечается стремление вести здоровый образ жизни, физическая активность не вызывает у них повышенного интереса.

4. По шкале «Саморегуляция эмоций» отмечено увеличение доли подростков с высоким и средним уровнями на 16 % (на 4 человека) и на 12 % (на 3 человека), а также сокращение испытуемых с низким и псевдовысоким уровнями на 24 % (на 6 человек) и на 4 % (на 1 человека). У них отмечается более высокое проявление жизнестойкости. Им стало легче проявлять волевые усилия для регуляции собственных эмоций.

5. По шкале «Конструктивность общения» выявлен рост испытуемых с высоким и средним уровнями на 20 % (на 5 человек) и на 12 % (на 3 человека), а также сокращение подростков с низким и псевдовысоким уровнями на 28 % (на 7 человек) и на 4 % (на 1 человека). В общении этих обучающихся все меньше проявляется импульсивность, безответственность, у них достаточно развитые коммуникативные умения.

6. По шкале «Самогармонизация личности» отмечено увеличение числа испытуемых с высоким и средним уровнями на 16 % (на 4 человека) и на 20 % (на 5 человек), а также сокращение доли испытуемых с низким и псевдовысоким уровнями на 28 % (на 7 человек) и на 8 % (на 2 человека). У этих испытуемых наблюдается стремление к самосовершенствованию, саморазвитие у них не вызывает интереса.

7. По шкале «Умеренность силы желаний и достижений» выявлен рост испытуемых с высоким и средним уровнями на 24 % (на 6 человек) и на 16 % (на 4 человека), а также снижение количества подростков с низким и псевдовысоким уровнями на 24 % (на 6 человек) и на 16 % (на 4 человека). Они стремятся к достижению максимальных результатов в своей деятельности.

8. По шкале «Самостоятельность» отмечено увеличение числа испытуемых с высоким и средним уровнями на 16 % каждый (на 4 человека соответственно), а также сокращение доли испытуемых с низким и псевдовысоким уровнями на 28 % (на 7 человек) и на 4 % (на 1 человека). Их отличает слабая выраженность веры в собственных силах, перекладывание ответственности за собственные поступки на других.

9. По шкале «Удовлетворённость жизнью и отношениями с людьми» выявлен рост испытуемых с высоким и средним уровнями на 16 % (на 4 человека) и на 28 % (на 7 человек), а также снижение количества подростков с низким и псевдовысоким уровнями на 36 % (на 9 человек) и на 8 % (на 2 человека). Эти школьники удовлетворены своими достижениями и отношениями с окружающими.

10. По шкале «Жизненное самоопределение» отмечено увеличение числа испытуемых с высоким и средним уровнями на 12 % каждый (на 3 человека соответственно), а также сокращение доли испытуемых с низким и псевдовысоким уровнями на 20 % (на 5 человек) и на 4 % (на 1 человека). Эти школьники характеризуются более устойчивыми планами на будущее, осознанием своих особенностей и предназначения.

11. По шкале «Жизненная самореализация» отмечен рост испытуемых с высоким и средним уровнями на 16 % (на 4 человека) и на 12 % (на 3 человека), а также снижение количества подростков с низким уровнем на 28 % (на 7 человек). Их отличает более высокое проявление мотивации достижения успеха, низкая степень проявления критичности к своей деятельности.

12. По шкале «Позитивность самооценки» выявлено увеличение числа испытуемых с высоким и средним уровнями на 16 % (на 4 человека) и на 8 % (на 2 человека), а также сокращение доли испытуемых с низким и псевдовысоким уровнями на 12 % каждый (на 3 человека соответственно). Им легче проявлять настойчивость при общении с другими. Они верят в собственный успех.

Итак, нами отмечено преобладающее число испытуемых со средним уровнем интегральной гармоничности личности. Меньше всего выявлено обучающихся с псевдовысоким уровнем – не отмечается на этом уровне школьников. Сравнивая результаты исследования до и после эксперимента, нами отмечена положительная динамика в развитии гармоничности подростков: увеличение числа испытуемых с высоким и средним уровнями, а также сокращение доли человек с низким уровнем.

Для выявления влияния используемой психолого-педагогической программы нами определено наличие значимых различий между показателями до и после эксперимента по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова с помощью критерия Т-Вилкоксона. В начале определим суть нулевой и альтернативной гипотез.

H_0 : интенсивность сдвигов в коррекции интегральной гармоничности личности в направлении ее увеличения не превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения, т.е. показатели интегральной гармоничности личности старших подростков после реализации программы ниже значений показателей до эксперимента.

H_1 : интенсивность сдвигов в коррекции интегральной гармоничности личности в направлении ее увеличения превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения, т.е. показатели по интегральной гармоничности личности старших подростков после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

На основе результатов, представленных в ПРИЛОЖЕНИИ 4, в таблице 4.6, мы выявили нетипичные значения, к которым относятся в данном случае «положительные значения сдвигов». Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T , которое при расчете у нас получилось равным 31,5. Сравнивая полученные результат с критическими значениями для выборки 25 человек ($T_{кр}$ для $p \leq 0,01$ составляет 76, $T_{кр}$ для $p \leq 0,05$ равно значению 100), отметим расположение полученного нами эмпирического значения в зоне значимости. Отразим это на рисунке 10.



Рисунок 10 – Ось значимости по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова

Основываясь на полученных данных, отметим, что эмпирическое значение критерия $T_{эмп} = 31,5$ находится в зоне значимости (при $p \leq 0,01$). Это позволяет нам принять за основу альтернативную гипотезу, суть которой в том, что после внедрения программы в группе показатели

интегральной гармоничности личности стали значительно выше в сравнении с результатами констатирующего этапа.

Рассмотрим результаты повторного исследования по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова). Результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 11 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, в таблице 4.7.

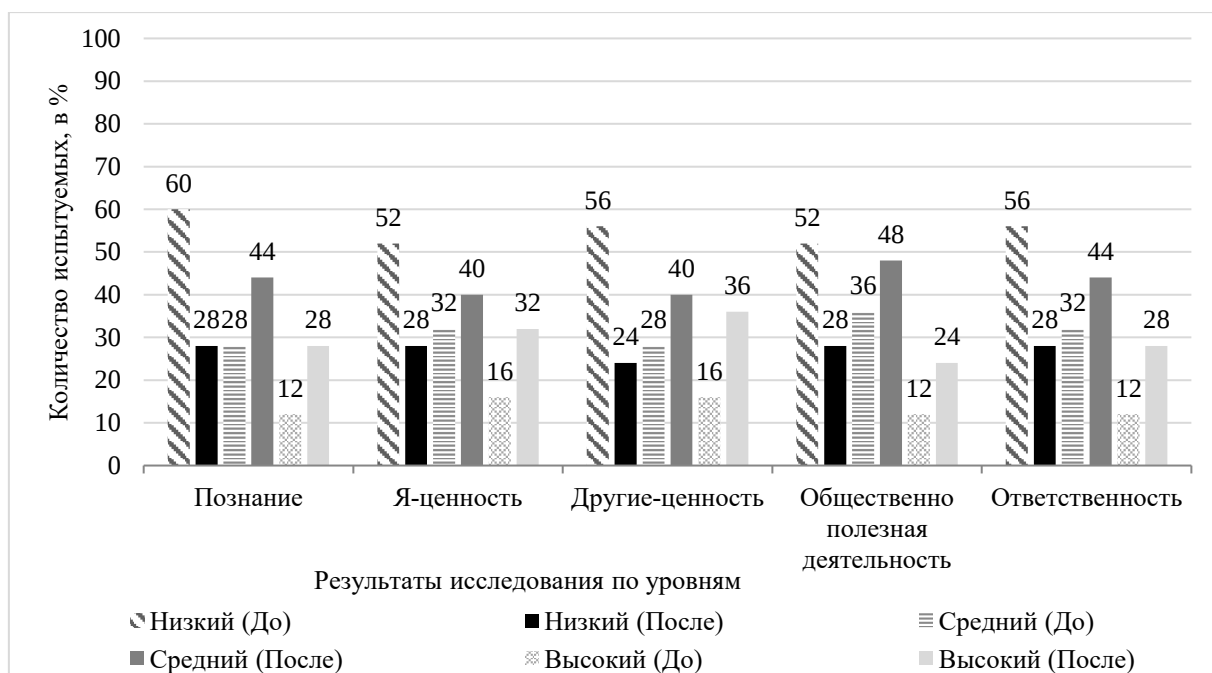


Рисунок 11 – Результаты исследования ценностных ориентаций старших подростков по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова) после формирующего эксперимента

Согласно данным на рисунке 11 и таблицы 4.8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) обобщим следующие выводы:

1) по шкале «Познание» нами выявлено увеличение числа подростков с высоким и средним уровнями на 16 % (на 4 человека) и на 8 % (на 2 человека) и снижение доли школьников с низким уровнем на 24 % (на 6 человек), большую часть испытуемых отличает низкая сосредоточенность на познании как ценности, особых усилий при познании не проявляют;

2) по шкале «Я-ценность» отметим рост групп подростков с высоким и средним уровнями на 16 % (на 4 человека) и на 8 % (на 2 человека) и

снижение количества испытуемых с низким уровнем на 24 % (на 6 человек), их характеризует недостаточное внимание к собственному внутреннему миру и проявлению самоуважения, себя в качестве важнейшей ценности не рассматривает;

3) по шкале «Другие-ценность» нами отмечено увеличение количества старших подростков с высоким и средним уровнями на 20 % (на 5 человек) и на 12 % (на 3 человека), а также сокращение доли испытуемых с низким уровнем на 32 % (на 8 человек); данные результаты позволяют характеризовать большинство старших подростков как не проявляющих уважительное отношение к индивидуальности другого человека, а также отсутствие навыков построения конструктивного бесконфликтного общения с окружающими людьми;

4) по шкале «Общественно полезная деятельность» нами отмечено увеличение количества подростков с высоким и средним уровнями на 12 % каждый (на 3 человека соответственно) и сокращение числа испытуемых с низким уровнем на 24 % (на 6 человек), их отличает отсутствие осознания роли общественного труда, а также стремления принимать в ней участие;

5) по шкале «Ответственность» выросло число испытуемых с высоким и средним уровнями на 16 % (на 4 человека) и на 12 % (на 3 человека) и сократилась доля подростков с низким уровнем на 28 % (на 7 человек); в соответствии с этим большинство испытуемых можно охарактеризовать как осознающих контроль за собственной жизнью.

Итак, по итогам проведенного повторного исследования нами выявлена положительная динамика в развитии ценностных ориентаций подростков: по каждой из шкал увеличение числа испытуемых с высоким и средним уровнями и снижение доли подростков с низким уровнем.

Для выявления влияния используемой психолого-педагогической программы нами определено наличие значимых различий между показателями до и после эксперимента по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова) с помощью

критерия Т-Вилкоксона. Первым этапом нам нужно определить суть нулевой и альтернативной гипотез.

H_0 : интенсивность сдвигов в коррекции ценностных ориентаций в направлении ее увеличения не превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения, т.е. показатели ценностных ориентаций старших подростков после реализации программы меньше значений показателей до эксперимента.

H_1 : интенсивность сдвигов в коррекции ценностных ориентаций в направлении ее увеличения превосходит интенсивность сдвигов в направлении ее уменьшения, т.е. показатели ценностных ориентаций старших подростков после реализации программы превышают значения показателей до эксперимента.

На основе результатов, представленных в ПРИЛОЖЕНИИ 4, в таблицах 4.9 – 4.13, мы выявили нетипичные значения, к которым относятся в данном случае «положительные значения сдвигов». Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение ($T_{\text{эмп}} = 12$, $T_{\text{эмп}} = 35$, $T_{\text{эмп}} = 24$, $T_{\text{эмп}} = 42$, $T_{\text{эмп}} = 20$). Сравнивая полученные результат с критическими значениями для выборки 25 человек ($T_{\text{кр}}$ для $p \leq 0,01$ составляет 76, $T_{\text{кр}}$ для $p \leq 0,05$ равно значению 100), отметим расположение полученного нами эмпирического значения в зоне значимости. Отразим это на рисунке 12.



Рисунок 12 – Ось значимости по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова)

Основываясь на полученных данных, отметим, что эмпирические значения критерия $T_{\text{эмп}} = 12$, $T_{\text{эмп}} = 35$, $T_{\text{эмп}} = 24$, $T_{\text{эмп}} = 42$, $T_{\text{эмп}} = 20$ находится

в зоне значимости (при $p \leq 0,01$). Это позволяет нам принять за основу альтернативную гипотезу, суть которой в том, что после внедрения программы в группе показатели ценностных ориентаций старших подростков стали значительно выше в сравнении с результатами констатирующего этапа.

Подводя итог данного параграфа, стоит подчеркнуть, что у старших подростков наблюдается преимущественно низкие показатели по уровню смысло-жизненных ориентаций. По итогам исследования по первой методике выявлено увеличение доли испытуемых с высоким и средним уровнем на 12 % и 8 % (на 3 и 2 человека соответственно) и сокращение доли подростков с низким уровнем на 20 % (на 5 человек). Анализируя результаты исследования по второй методике, отметим также положительную динамику: рост числа испытуемых с высоким и средним уровнем на 12 % и 4 % (по 3 и 1 человеку), а также снижение доли подростков с низким уровнем на 16 % (на 4 человека). Обобщая результаты исследования по третьей методике, отметим также положительную тенденцию: по всем показателям увеличилась доля испытуемых с высоким и средним уровнями по пяти изучаемым показателям: «Познание» – на 16 % каждый (на 4 человека соответственно), «Я-ценность» – на 8 % и на 16 % (на 2 и 4 человека соответственно), «Другие-ценность» – на 12 % и 20 % (на 3 и 5 человек соответственно), «Общественно полезная деятельность» – на 12 % каждый (на 3 человека соответственно), «Ответственность» – на 12 % и 16 % (на 3 и 4 человека). Для подтверждения эффективности разработанной программы нами использовался Т-критерий Вилкоксона. На основе полученных эмпирических значений ($T_{\text{эмп}} = 39,5$, $T_{\text{эмп}} = 31,5$, $T_{\text{эмп}} = 12$, $T_{\text{эмп}} = 35$, $T_{\text{эмп}} = 24$, $T_{\text{эмп}} = 42$, $T_{\text{эмп}} = 20$) и сравнения их с критическими значениями для выборки 25 человек ($T_{\text{кр}} = 76$ при $p \leq 0,01$, $T_{\text{кр}} = 100$ при $p \leq 0,05$) мы пришли к выводу о подтверждении предложенной гипотезы.

3.3 Практические рекомендации педагогам и родителям по формированию смысловых ориентаций старших подростков

На основе проведенного исследования нами также установлены трудности в развитии смысловых ориентаций. Для повышения возможностей школьников в данной области мы предлагаем несколько рекомендаций для родителей и педагогов, которые опишем в таблице 1.

Таблица 1 – Рекомендации для педагогов и родителей по развитию смысловых ориентиров подростков

Отвергаемый жизненный смысл / ценность	Инструменты воспитания в семье	Педагогические технологии, применяемые в школе
1	2	3
Обучение	Личный пример, история успеха, помощь в освоении трудного материала, адекватная последовательная система мотивации	Соблюдение ФГОС, ситуация успеха, современные методы обучения, использование современной техники, информационных ресурсов
Создание нового	Признание уникальности ребёнка, его результатов и стараний, поощрение за активность, совместная деятельность, творчество, рассказ о своих достижениях, дополнительное образование	Дополнительное образование (кружки), предметные недели, семинары, конкурсы, проектная деятельность, научная работа, выбор профиля в старших классах
Получение профессии	Помощь в выборе профессии, поиск учебных заведений, рассказ о своей профессии, экскурсия на работу, рассказ о своём образовании, студенческих годах.	Профориентационная работа
Жизнь для себя (любовь к себе, самоуважение)	Доверительное общение, интерес к жизни ребёнка, принятие, поддержка в трудных ситуациях и неуспехе, оценка не личности, а поступков	Дифференцированный и индивидуальный подход в обучении
Трудолюбие, исполнительность и аккуратность	Личный пример, приучение к труду и взаимопомощи в семье, рассказ и экскурсия на свою работу, последовательная система мотивации	Дифференцированный подход в оценивании результатов учебной, проектной, творческой деятельности. Вовлечение в добровольческую деятельность
Рационализм	Личный пример, участие ребёнка в обсуждении семейных вопросов, развитие кругозора, совместное чтение, обучение критическому мышлению	Разнообразие форм занятий на гуманитарных дисциплинах – беседы, дискуссии, дебаты, конф., проектная деятельность
Патриотизм	Исследование семейной истории, сохранение и создание семейных традиций, участие в общественной жизни, патриотических мероприятиях	Военно-спортивный клуб, отряд Юнармии при школе, мероприятия патриотической направленности, тематические занятия в рамках дисциплин гуманитарного цикла, предметные недели
Чуткость к другим	Эмоциональное доверительное общение с ребёнком, взаимопомощь, участие ребёнка в помощи родственникам, семейные добровольческие дела	Тематические недели, добровольческие проекты, волонтерская деятельность, шефская помощь ветеранам, и т.п.

Для создания оптимальных условий на базе образовательного учреждения по формированию смысложизненных ориентаций среди обучающихся старших классов важно учитывать следующее:

- 1) согласовывать ценностные ориентиры с семьей для создания единого воспитательного пространства без противоречий;
- 2) включение в образовательный процесс ситуаций, требующих проявления четких личностных решений в соответствии с мировоззрением;
- 3) способствовать внутреннему становлению самосознания через развитие мышления, самокритичности и ценностно-смысловых установок;
- 4) развитие основ Я-концепции через формирование самооценки, навыков рефлексии своего поведения и поступков;
- 5) организация взаимодействия между учителем и обучающимся через поддержание доверительных отношений и поддержки [5].

Классному руководителю для формирования смысложизненных ориентаций подростков целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- учить навыкам самообразования и саморазвития, что позволит развивать не только познавательную деятельность, но и формировать личность школьника;
- создавать условия для формирования важнейшей системы ценностей, наличие которых способствует расширению мировоззрения и выбору стратегии поведения;
- формировать толерантность и навыки социальной адаптации для более успешного овладения различными социальными ролями, с которыми сталкивается подросток;
- развивать творческий потенциал каждого школьника и способствовать развитию креативного мышления [13].

В оказании помощи школьникам в ходе формирования смысложизненных ориентаций играет существенную роль комплексная работа всех специалистов образовательной организации. Так, основным

руководителем данного процесса является заместитель директора по воспитательной работе, который разрабатывает систему работы совместно с другими сотрудниками и координирует данный процесс. Основными задачами, которые решает сотрудник данной должности, можно считать следующие:

1. Разработка основных стратегических позиций взаимодействия всех участников образовательного процесса по формированию смысловых ориентаций и личностному самоопределению молодого поколения.

2. Разработка системы социального партнерства и взаимодействия с другими социальными институтами, оказывающими воздействие на формирование системы ценностей у обучающихся старших классов.

3. Планирование комплекса систематических мероприятий, реализуемых педагогическим коллективом, по формированию мировоззрения и системы ценностей у подрастающего поколения.

4. Наблюдение за организацией работы, анализ и рефлексия само процесса с целью коррекции мероприятий или оказания консультативной помощи педагогам (как классным руководителям, так и учителям различных предметов) по вопросам формирования системы ценностей.

5. Оказание помощи по составлению индивидуальных маршрутов развития для отдельных детей или групп детей по развитию их ценностной системы с учётом их индивидуальных особенностей.

6. Систематическое проведение методических мероприятий, связанных с проблемами формирования ценностной системы личности, а также личностного самоопределения.

7. Содействие в повышении квалификации и посещении специальных курсов педагогического персонала по вопросам организации воспитательного процесса и формированию смысловых ориентаций у обучающихся старших классов.

8. Осуществление контроля работы педагогов и координация выполнения функциональных обязанностей [20].

Для привлечения школьного психолога в работу по формированию смысловых ориентаций у обучающихся старшей школы важно фокусировать внимание на следующих рекомендациях:

1. Обращать внимание на развитие рефлексивных навыков старшеклассников, которые позволяют формировать более точное понимание своих возможностей в сфере профессионального самоопределения, развивать мотивационную сферу, оказывающую влияние на выбор профессии и удержание внимания на ней.

2. Содействовать в осознании школьником собственных возможностей и способностей, а также понимании своих жизненных планов.

3. Разрабатывать психолого-педагогическую программу сопровождения профессионального самоопределения и формирования смысловых ориентаций, которая способствует поиску смысла своей жизни и определению своего места как в социуме, так и на рынке труда.

4. Разработать индивидуальный маршрут формирования ценностной системы школьника в соответствии с его индивидуальными особенностями, интересами и склонностями [34].

Школьному психологу в процессе организации мероприятий по формированию смысловых ориентаций и ценностной системы у обучающихся старшей школы необходимо соблюдать следующие условия:

1) обращать внимание в ходе работы на развитие личностных качеств, в том числе рефлексивности, которая дает возможность анализировать не только собственное поведение и поступки, но и прошлые ошибки;

2) формировать не только коммуникативные навыки и опыт социального взаимодействия, но и расширять круг общения с целью обогащения коммуникативного пространства;

3) сопоставлять систему ценностей школьника с планами на будущую жизнь, а также на основе этого планировать конкретные шаги по достижению поставленных целей и подбирать способы их осуществления;

4) концентрироваться на развитии навыков прогнозирования результатов от собственного поведения или же учить осознавать последствия, к которым может приводить выполнение определенного алгоритма действий, при этом соответствуют ли данные результаты той мировоззренческой системе.

При организации целенаправленной работы по формированию смысложизненных ориентаций и ценностной системы обучающихся старшего звена школы необходимо учитывать комплекс условий, благоприятно влияющих на данный процесс:

- формирование умения рефлексировать собственные внутренние потребности и осознавать, какие из ценностных установок соответствуют уже сформировавшемуся мировоззрению;

- осознание степени сформированности собственной ценностной системы и на основе этого планирование своего нравственного, духовного развития, при этом учитывая особенности Я-концепции, а также личностных качеств, которые составляют основу морального кодекса личности;

- осмысление ценностной системы, сопоставление жизненных целей в соответствии со сформировавшимися смысложизненными ориентациями, а также готовность пересмотра своего поведения [11].

Для самих подростков по развитию смысложизненных ориентаций предлагается использовать несколько методов в собственной личной жизни.

1. Чтение книг. Если углубляться в изучение литературы, имеющей сюжетные линии, в которых описываются реальные факты, события, можно ощутить себя на месте других людей, их глазами увидеть

те события, которые перед ними предстают. Нередко люди после изучения литературы, обретают смысл своего бытия.

2. Духовное саморазвитие. Можно предложить школьнику заняться медитацией, йогой. Эти духовные практики позволят привести все свои мысли в порядок, обрести гармонию со своим внутренним миром. Не стоит забывать о том, что медитация оказывает благоприятное воздействие на человеческую психику, усиливает творческие способности, успокаивающе воздействует на нервную систему.

3. Поиск новых знакомств. Общаясь с большим количеством людей, узнавая их деятельность, хобби, возможно посмотреть на мир чужими глазами, увидеть, что окружают абсолютно разные люди, непохожие друг на друга. Чем сильнее будет расширяться мировоззрение, тем больше шансов определиться со своим предназначением.

4. Перерыв. Иногда человеку просто необходимо немножко отдохнуть. Если посещают мысли неопределенности или какая-то необоснованная тревога, то, возможно, пришло время отпустить ситуацию, немножко отдохнуть, уединиться с природой. При этом не стоит обходиться без планирования своего будущего. Важно научиться ставить минимальные цели, которые можно будет достичь прикладыванием небольших усилий [10].

Таким образом, для формирования смысложизненных ориентаций старших подростков целесообразно организовывать комплексную работу, в которую включаются родители, учителя, психологи, администрация школы. Для организации развития смысложизненных ориентаций у подростков важно вовлекать их в чтение различных книг, объяснять значимость новых знакомств, учитывать важность отдыха.

Выводы по главе 3

Обобщим результаты проведенного исследования и материалы третьей главы. На основе этого мы пришли к следующим выводам:

Итак, в связи с выявленным достаточно высоким преобладанием подростков с низким и средним уровнем смысложизненных ориентаций, мы установили важность разработки специальной психолого-педагогической программы, которая направлена на формирование смысложизненных ориентаций старших подростков. Предложенная нами программа дает возможность создавать благоприятные условия для формирования смысложизненных ориентаций у тех, у кого выявлены черты достаточно низкой заинтересованности в собственном будущем, а также оказывать профилактическое влияние на школьников с уже высокими показателями смысложизненных ориентаций. Разработанная нами программа включает в себя 10 занятий, продолжительностью 60 минут каждое. Структура занятий строилась с учетом следующих структурных частей: постоянный ритуал начала и завершения занятий, включает в себя проведение игр и упражнений на приветствие и настрой детей на занятие и упражнения на подведение итогов занятия; игровые формы и дискуссионное взаимодействия; продуктивная деятельность (на завершающих этапах); рефлексия. На каждом из занятий применялись такие методы и средства, как тренинг, групповая дискуссия, игровые методы, методики релаксации, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, психотехнические упражнения.

После применения программы с исследуемой группой мы провели повторное исследование с помощью того же диагностического инструментария, что и до использования разработанной программы. По результатам исследования нами выявлена следующая общая тенденция по всем трем методикам:

– сокращение доли подростков с низким уровнем осмысленностью жизни после реализации программы на 20 % (на 5 человек) и увеличение доли испытуемых с высоким и средним уровнем на 12 % и 8 % (на 3 и 2 человека соответственно);

– рост числа испытуемых с высоким и средним уровнем интегральной гармоничности личности на 12 % и 4 % (по 3 и 1 человеку), а также снижение доли подростков с низким уровнем на 16 % (на 4 человека);

– по всем показателям увеличилась доля испытуемых с высоким и средним уровнями по пяти изучаемым показателям: «Познание» – на 16 % каждый (на 4 человека соответственно), «Я-ценность» – на 8 % и на 16 % (на 2 и 4 человека соответственно), «Другие-ценность» – на 12 % и 20 % (на 3 и 5 человек соответственно), «Общественно полезная деятельность» – на 12 % каждый (на 3 человека соответственно), «Ответственность» – на 12 % и 16 % (на 3 и 4 человека).

Для доказательства этих данных нами был применен Т-критерий Вилкоксона. В итоге после проведенная соответствующих расчетов нами выявлены по каждой из методик следующие эмпирические значения: $T_{\text{эмп}} = 39.5$, $T_{\text{эмп}} = 31.5$, $T_{\text{эмп}} = 12$, $T_{\text{эмп}} = 35$, $T_{\text{эмп}} = 24$, $T_{\text{эмп}} = 42$, $T_{\text{эмп}} = 20$. Сравнивая критические значения для выборки 25 человек с полученными результатами, отметим расположение показателей в зоне значимости, что подтверждает положительное влияние разработанной программы на формирование смысложизненных ориентаций старших подростков. В связи с этим отметим, что гипотеза верна.

Для развития смысложизненных ориентаций нами разработан комплекс требований, которых необходимо придерживаться для достижений задач по совершенствованию данных навыков. Также нами предложены принципы, на которые необходимо опираться не только самим подросткам, но и их родителям, классному руководителю, психологу. Нами предложены правила воспитательной работы в условиях семьи, которые также помогут решать задачи развития смысложизненных ориентаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, нами была поставлена в начале исследования цель, которая основывается на теоретическом обосновании и экспериментальной проверке влияния психолого-педагогической программы на формирование смысложизненных ориентаций старших подростков. Для достижения этой цели мы выделили ряд задач. Рассмотрим подробнее основные выводы по решению каждой из них.

Итак, решая первую задачу, мы проанализировали психолого-педагогическую литературу. В ходе изучения исследований Б.Г. Ананьева, А.Г. Здравомыслова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, В.П. Тугаринова, А. Маслоу, М. Рокич, В. Франкл и др. мы пришли к выводу о том, что понятие «смысложизненные ориентации» следует характеризовать как личностные приоритеты, осмысленность оценок и выборов, наличие целей, удовлетворённость жизнью, направленность личности и способность брать на себя ответственность.

В ходе решения второй задачи нами рассмотрены особенности смысложизненных ориентаций старших подростков. На основе исследований Т.Н. Сахаровой, И.В. Дубровиной, Г.А. Вайзер, Р. Хавиргхест, З.К. Голышевой и др. проблема изучения особенностей смысложизненных ориентаций личности связано с тем, что проблема поиска смысла жизни является неотъемлемой составляющей в процессе становления личности. Именно в подростковом возрасте происходит первоначальное формирование мировоззрения, составление жизненных планов, осуществляется самоопределение в профессии, происходит перестройка сферы общения. Для подростка, самосознание, система норм и ценностей которого продолжают свое развитие в условиях социума, проблема представления о смысле жизни и своих жизненных перспективах особо актуальна. Это связано с тем, что перед ним встает проблема личностного и профессионального самоопределения.

Третья задача предполагала теоретическое обоснование модели формирования смысловых ориентаций старших подростков. По результатам ее решения нами выявлено, что наиболее эффективным формированием смысловых ориентаций старших подростков является в том случае, если применять комплексную психолого-педагогическую программу. С помощью проведения теоретического анализа психолого-педагогической литературы нами разработана и описана модель формирования смысловых ориентаций старших подростков, основанная на четырех основных блоках: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический блоки. Каждый из блоков позволяет решать ряд задач. Так, теоретический блок основывается на изучение литературных источников и исследований по проблеме, диагностический – на исследовании особенностей смысловых ориентаций подростков, формирующий – на разработке и реализации программы, аналитический – на обобщении результатов формирующего эксперимента и анализе полученных данных с помощью методов математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Организация работы по решению четвертой задачи предполагала определение программы исследования (описание этапов, методов и методик исследования). Отметим, что организованное нами исследование включает три этапа: поисково-подготовительный, исследовательский, контрольно-обобщающий этапы. В ходе работы нами предполагается применение теоретических и экспериментальных методов. В качестве теоретических методов мы использовали анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, сравнение и синтез, моделирование, целеполагание. Группу эмпирических методов, применяемых нами в исследовании, составляют констатирующий и формирующий эксперимент, а также тестирование по методикам: тест «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник ««Интегральная гармоничность личности»» О.И. Моткова, методика «Диагностика ценностных ориентаций

старшеклассников» (М.И. Лукьянова). Для обобщения результатов проведенного эксперимента нами выбран метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона, который позволяет изучить влияние проведенной работы на уровень смысловых ориентаций в одной и той же группе.

Решение следующей задачи включало в себя характеристику выборки испытуемых и анализ результатов констатирующего исследования смысловых ориентаций у 25 старших подростков 10 «А» класса МБОУ «СОШ №6 Артёмовский». На основе использования диагностических заданий нами получены следующие выводы:

- 1) по первой методике выявлено преобладающее число школьников с низким и средним уровнями осмысленности жизни (по 40 % испытуемых);
- 2) по второй методике отметим значительную часть испытуемых со средним уровнем гармоничности личности (56 %);
- 3) по третьей методике отметим большую часть старших подростков на низком уровне: по шкале «Познание» (60 %), по шкалам «Я-ценность» и «Общественно полезная деятельность» (по 52 %), по шкалам «Другие-ценность» и «Ответственность» (по 56 %).

Решая шестую задачу, мы разработали психолого-педагогическую программу формирования смысловых ориентаций старших подростков с низким и средним уровнем, а также работы по профилактике возникновения признаков высокого уровня проявления ценностей. Разработанная нами программа включает в себя 10 занятий, продолжительностью 60 минут каждое. Структура занятий строилась с учетом следующих структурных частей: постоянный ритуал начала и завершения занятий, включает в себя проведение игр и упражнений на приветствие и настрой детей на занятие и упражнения на подведение итогов занятия; игровые формы и дискуссионные взаимодействия; продуктивная деятельность (на завершающих этапах); рефлексия. На каждом из занятий применялись такие методы и средства, как тренинг,

групповая дискуссия, игровые методы, методики релаксации, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, психотехнические упражнения.

Седьмая задача была посвящена анализу результатов повторного исследования смысложизненных ориентаций детей 10 «А» класса МБОУ «СОШ №6 Артёмовский». По результатам исследования нами выявлена следующая общая тенденция по всем трем методикам:

- сокращение доли подростков с низким уровнем осмысленностью жизни после реализации программы на 20 % (на 5 человек) и увеличение доли испытуемых с высоким и средним уровнем на 12 % и 8 % (на 3 и 2 человека соответственно);

- рост числа испытуемых с высоким и средним уровнем интегральной гармоничности личности на 12 % и 4 % (по 3 и 1 человеку), а также снижение доли подростков с низким уровнем на 16 % (на 4 человека);

- по всем показателям увеличилась доля испытуемых с высоким и средним уровнями по пяти изучаемым показателям: «Познание» – на 16 % каждый (на 4 человека соответственно), «Я-ценность» – на 8 % и на 16 % (на 2 и 4 человека соответственно), «Другие-ценность» – на 12 % и 20 % (на 3 и 5 человек соответственно), «Общественно полезная деятельность» – на 12 % каждый (на 3 человека соответственно), «Ответственность» – на 12 % и 16 % (на 3 и 4 человека).

Для доказательства этих данных нами был применен Т-критерий Вилкоксона. В итоге после проведенная соответствующих расчетов нами выявлены по каждой из методик следующие эмпирические значения: $T_{эмп} = 39.5$, $T_{эмп} = 31.5$, $T_{эмп} = 12$, $T_{эмп} = 35$, $T_{эмп} = 24$, $T_{эмп} = 42$, $T_{эмп} = 20$. В соответствии с таблицей критических значений для выборки 25 человек ($T_{кр} = 76$ при $p \leq 0,01$, $T_{кр} = 100$ при $p \leq 0,05$) мы выявили, что полученные показатели находятся в зоне значимости, что подтверждает положительное влияние разработанной программы на формирование смысложизненных

ориентаций у старших подростков. В связи с этим отметим, что гипотеза верна.

Решение восьмой задачи состояло в разработке психолого-педагогических рекомендаций по формированию смысложизненных ориентаций старших подростков. Нами разработан комплекс рекомендаций для педагогов и для родителей по развитию смысложизненных ориентаций старшеклассников. Для этого нами предложены не только ряд принципов организации воспитательной работы в школе и семье, но и предложены эффективные упражнения.

Таким образом, поставленная цель нами достигнута, задачи решены, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ануфриева А. В. Особенности развития ценностно-смысловой сферы личности старшеклассников / А. В. Ануфриева // Молодежь – Барнаулу : мат-лы XXV городской науч.-практ. конф. молодых ученых. – Барнаул : Алком, 2024. – С. 838–839.
2. Арскиева З. А. Развитие смысложизненной ориентации у подростков / З. А. Арскиева, З. З. Магомедова, Б. А. Евмиева // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2024. – № 1 (65). – С. 47–53.
3. Блохина И. А. К вопросу о взаимосвязи компонентов жизнестойкости и смысложизненных ориентаций личности / И. А. Блохина, О. В. Москаленко // Научный огляд. – 2019. – № 3 (56). – С. 69–79.
4. Борисова И. В. Эмпирическое исследование смысложизненных ориентаций старших подростков / И. В. Борисова, Ю. В. Ерещенко, А. А. Зюзя, Л. П. Петухова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 12 (226). – С. 238–242.
5. Братищева А. В. Опыт реализации программы по развитию смысложизненных ориентаций у учащихся православной гимназии / А. В. Братищева // Молодой ученый. – 2015. – № 24 (104). – С. 1067–1071.
6. Брекина О. В. Особенности проявления ценностных ориентаций у акцентуированных старшеклассников / О. В. Брекина // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 286–289.
7. Брылева Ю. А. Смысложизненные ориентации несовершеннолетних, склонных к девиантному поведению : констатация проблемы / Ю. А. Брылева, А. А. Бабулина, О. Ю. Ананьин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 3. – С. 117–121.
8. Вайзер Г. А. Психологические аспекты смысла жизни и «акме» / Г. А. Вайзер // Вопросы психологии. – 2003. – № 4. – С. 110–114.

9. Вартанова И. И. Ценностные ориентации старших школьников / И. И. Вартанова // Личность в пространстве и времени. – 2015. – № 5. – С. 48–56.
10. Верстова М. В. Смыслоразностные ориентации современных подростков в разных социокультурных пространствах / М. В. Верстова, М. А. Павлюкова // Молодой ученый. – 2020. – № 50 (340). – С. 414–416.
11. Ветошкина Н. Н. Особенности содержания смыслоразностных ориентаций молодежной культуры / Н. Н. Ветошкина, А. С. Кашенко // Социальная интеграция и развитие этнокультур в евразийском пространстве. – 2019. – № 8. – С. 332–334.
12. Войтик И. М. Смыслоразностные ориентации старших подростков : особенности проявления, возрастнo-половые различия / И. М. Войтик // Общество : социология, психология, педагогика. – 2022. – № 12 (104). – С. 165–170.
13. Воробьева А. А. Проблема развития смыслоразностных ориентаций в старшем подростковом возрасте / А. А. Воробьева, С. С. Савельева // Башкатовские чтения : «Психология притеснения и деструктивного поведения в детско-подростковой среде» : мат-лы XXIII Всерос. науч.-практ. конф. памяти д-ра пед. н., проф., Заслуженного деятеля науки РФ Ивана Павловича Башкатова (1942-2007). – Коломна : Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», 2023. – С. 109–112.
14. Гафиатулина Н. Х. Смыслоразностные ориентации как компонент самоопределения старших школьников / Н. Х. Гафиатулина // Инновационный потенциал субъектов образовательного пространства в условиях модернизации образования : мат-лы I Междунар. науч.-практ. конф. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2010. – С. 430–434.

15. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. – Киев : Наукова думка, 2007. – 225 с. – ISBN 5-12-000010-X.
16. Горьковая И. А. Смыслжизненные ориентации у подростков, проживающих в разных макросоциальных условиях / И. А. Горьковая, В. В. Шмыгарева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 42–46.
17. Гребенникова Н. В. Смыслжизненные ориентации и характеристики самоактуализации у старшеклассников / Н. В. Гребенникова, О. Г. Холодкова // Развитие человека в современном мире. – 2023. – № 3. – С. 85–97.
18. Гува А. Е. Формирование конструктивных стратегий поведения у подростков / А. Е. Гува, К. Н. Апушкина, Г. Ю. Гольева, Е. В. Барышникова // Стимулирование научно-технического потенциала общества в стратегическом периоде : сб. ст. науч.-практ. конф. – Уфа : Омега сайнс, 2024. – С. 80–83.
19. Еголаева Е. С. Смыслжизненные ориентации у подростков : понятие, сущность / Е. С. Еголаева, К. А. Борисевич // Пространство : актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. науч. тр. по мат-лам XXXVIII Междунар. науч.-практ. конф. – Анапа : ООО «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2022. – С. 58–62.
20. Демина Е. Д. Смыслжизненные ориентации лиц юношеского возраста с разным локусом контроля / Е. Д. Демина // Молодой ученый. – 2024. – № 23 (522). – С. 323–326.
21. Долгова В. И. Изучение ценностных ориентаций старших подростков / В. И. Долгова, Н. И. Аркаева, М. А. Ершова // Культура и образование : от теории к практике. – 2016. – Т. 1. – С. 14–20.

22. Ефремкина И. Н. Особенности ценностных и смысложизненных ориентаций в подростковом и юношеском возрасте / И. Н. Ефремкина // Академическая психология. – 2020. – № 3. – С.1–6.
23. Журавлева Н. А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе / Н. А. Журавлева. – Москва : Институт психологии РАН, 2006. – 334 с. – ISBN 5-9270-0085-1.
24. Закревская О. В. Особенности развития ценностно-смысловой сферы старших подростков / О. В. Закревская // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – С. 65–69.
25. Зимняя И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – Москва : Академический проект, 2010. – 447 с. – ISBN 5-94010-018-X.
26. Кара Ж. Ю. О соотношении понятий : смысложизненные ориентации, смысложизненные стратегии и смысложизненная концепция личности / Ж. Ю. Кара, Л. Ю. Крутелева // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2012. – № 3. – С. 111–116.
27. Карасева А. К. Ценностные ориентации и родительское отношение к детям в семьях разного вероисповедания / А. К. Карасева // Власть. – 2021. – № 3. – С. 226–235.
28. Каширский Д. В. Представления о смысле жизни у подростков, обучающихся в общеобразовательных организациях разного вида / Д. В. Каширский, О. Г. Холодкова // Высшее образование сегодня. – 2024. – № 5. – С. 80–85.
29. Кобызева Д. А. Исследование формирования смысложизненных ориентаций старшеклассников / Д. А. Кобызева, Г. Ю. Гольева // Педагогическая наука и педагогическая практика : сб. науч. тр. по мат-лам междунар. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург : Профессиональная наука, 2020. – С. 23–30.
30. Колосова Н. В. К вопросу психолого-педагогической сущности феномена смысложизненных ориентаций подростка / Н. В. Колосова,

Е. А. Ходырева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 26. – С. 7–10.

31. Кондратюк О. Е. Роль семьи в формировании системы жизненных ценностей современных подростков / О. Е. Кондратюк, Н. А. Цветкова // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – № 11 (41). – С. 229–232.

32. Конжин С. И. Роль саморегуляции и смысло-жизненных ориентаций на разных этапах взрослости / С. И. Конжин // Вестник РГГУ. Сер. : Психология. Педагогика. Образование. – 2021. – № 1. – С. 114–127.

33. Константинова Н. П. Менеджмент как составляющая формирования смысла жизни подростков / Н. П. Константинова // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71–3. – С. 58–61.

34. Котелевская И. А. Взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и смысло-жизненных ориентаций человека / И. А. Котелевская // Science Time. – 2017. – № 1 (37). – С. 223–226.

35. Кочурова Е. Н. Теоретические аспекты проблемы ценностных ориентаций и профессионального самоопределения старшеклассников / Е. Н. Кочурова // Моя профессиональная карьера. – 2020. – № 10. – С. 69–72.

36. Кошелева Ю. П. Роль ценностных и смысло-жизненных ориентаций в формировании идентичности у старшеклассников / Ю. П. Кошелева // Актуальные проблемы психологического знания. – 2015. – № 3 (36). – С. 41–45.

37. Леонтьев Д. А. Психология смысла : Природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2003. – 486 с. – ISBN 5-89357-082-0.

38. Ливенкова Е. А. Особенности смысло-жизненных ориентаций старших подростков-спортсменов / Е. А. Ливенкова // Семья и личность : проблемы взаимодействия. – 2021. – № 21. – С. 110–117.

39. Лучшева Л. М. Склонность к риску и смысложизненные ориентации у юношей / Л. М. Лучшева, П. С. Емельяненко, А. Р. Трофимов // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 69–3. – С. 292–295.
40. Макарова В. А. Ценности здоровья в структуре ценностных ориентаций молодых людей / В. А. Макарова, А. К. Попов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2013. – № 3-2. – С. 171–181.
41. Макушина О. П. Смысложизненные ориентации и их влияние на формирование нравственной позиции студентов вуза / О. П. Макушина, О. Б. Мазкина // Вестник Воронежского государственного университета. – 2018. – № 4. – С. 74–78.
42. Мандрыгина Е. А. Исследование особенностей смысложизненных ориентаций у подростков с девиантным поведением / Е. А. Мандрыгина // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2020. – № 3. – С. 109–111.
43. Никулина А. А. Смысложизненные ориентации как часть духовно-нравственной сферы молодежи / А. А. Никулина // International Journal of Medicine and Psychology. – 2024. – № 4. – С. 216–221.
44. Никулина А. А. Теоретический анализ понятия «жизненные ориентации» в психологии / А. А. Никулина // Обзор педагогических исследований. – 2022. – № 8. – С. 221–226.
45. Овчарова Е. В. Особенности смысложизненных ориентаций у подростков, попавших в трудные жизненные ситуации / Е. В. Овчарова, А. В. Полина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 3. – С. 1–9.
46. Осин Е. Н. Тест смысложизненных ориентаций : новые данные о структуре и валидности / Е. Н. Осин, Н. В. Кошелева // Вопросы психологии. – 2020. – № 6. – С. 150–163.

47. Репринцева Ю. С. Методика формирования ценностных ориентаций старших подростков в процессе изучения регионального курса географии : моногр. / Ю. С. Репринцева. – Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2013. – 190 с. – ISBN 978-5-8331-0272-5.

48. Роговой А. К. Подростковая аутодеструкция и смысло-жизненные ориентации / А. К. Роговой // Цивилизация знаний : российские реалии : материалы XXIV Междунар. науч.-практ. конф. – Москва : Российский новый университет, 2023. – С. 114–117.

49. Рокицкая Ю. А. Исследование взаимосвязи перфекционизма с копинг-поведением подростков / Ю. А. Рокицкая, Г. Ю. Гольева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9(199). – С. 369–373.

50. Романова Е. Е. Ценностные ориентации современных подростков / Е. Е. Романова // Гуманитарные науки. Аспирант. – 2014. – № 1 (15). – С. 105–110.

51. Сахарова Т. Н. Возрастная динамика смысло-жизненных ориентаций личности / Т. Н. Сахарова // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2012. – № 10–2. – С. 156–160.

52. Смирнова О. В. Взаимосвязь смысло-жизненных ориентаций личности с гендерной идентичностью / О. В. Смирнова, Е. П. Ананьева // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 4–8 (73). – С. 64–67.

53. Степанова Л. Н. Факторы, детерминирующие становление смысло-жизненных ориентаций в юношеском возрасте / Л. Н. Степанова // Вопросы педагогики. – 2022. – № 5-2. – С. 348–351.

54. Столбова Н. В. Исследование сформированности смысло-жизненных ориентаций у старших подростков / Н. В. Столбова // Теоретические и практические аспекты развития научной мысли в современном мире : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа : Омега Сайнс, 2019. – С. 179–181.

55. Сулайманова А. И. Особенности смысло-жизненных ориентаций студентов и их взаимосвязь с базовыми смысловыми

установками / А. И. Сулайманова // Наука, образование и инновации : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа : Аэтерна, 2016. – С. 206–211.

56. Терещенко В. В. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза / В. В. Терещенко, И. М. Чуб // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер. : Акмеология образования. Психология развития. – 2019. – № 3. – С. 230–239.

57. Ульянова И. В. Педагогика смысложизненных ориентаций / И. В. Ульянова. – Саратов : Вузовское образование, 2015. – 235 с. – ISBN 978-5-87846-592-2.

58. Ульянова И. В. Педагогическая адаптация обучающихся к образовательному процессу в контексте воспитательной системы формирования гуманистических смысложизненных ориентаций личности / И. В. Ульянова // Символ науки : междунар. науч. журнал. – 2016. – № 5-2 (17). – С. 203–206.

59. Федосеева Т. Е. Проблема развития смысложизненных ориентаций в старшем подростковом возрасте / Т. Е. Федосеева, И. Д. Сулимова, А. Е. Терехина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-2. – С. 318–321.

60. Федосеева Т. Е. Специфика смысложизненных ориентаций старших подростков / Т. Е. Федосеева, Е. Б. Мамонова, В. В. Сульдина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-3. – С. 371–374.

61. Фельдштейн Д. И. Мир детства в современном мире / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Модэк, 2013. – 335 с. – ISBN 978-5-9770-0694-1.

62. Фортова Л. К. К вопросу о смысложизненных ориентациях личности / Л. К. Фортова, Ю. И. Сехина // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 8 (149). – С. 41–43.

63. Ханова З. Г. Особенности ценностных ориентаций в психологической науке / З. Г. Ханова, М. Б. Позина // Современные психологические и педагогические технологии. – 2020. – № 2. – С. 27–32.

64. Харитонов Е. В. Влияние социокультурного пространства на формирование смысловых ориентаций подростка / Е. В. Харитонов // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 5–1. – С. 140–141.

65. Хасанов Т. А. Особенности формирования ценностных ориентаций современной молодёжи / Т. А. Хасанов // Интеграция науки, общества, производства и промышленности : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – Уфа : Аэтерна, 2018. – С. 255–259.

66. Хмелевская О. Ю. Смысловые ориентации в зарубежной и отечественной психологии / О. Ю. Хмелевская // Современная педагогика и психология: проблемы и перспективы : мат-лы III Междунар. студ. науч.-практ. конф. – Тверь : Тверской государственный университет, 2020. – С. 91–93.

67. Цветков В. В. Особенности смысловых ориентаций старших подростков / В. В. Цветков, Е. Г. Молчанова // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Киров : Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2024. – С. 350–355.

68. Чудновский В. Э. К вопросу о необходимости учебного курса формирования смысловых ориентаций старшеклассников / В. Э. Чудновский // Вестник Московского государственного областного университета. – 2015. – № 1. – С. 66–72.

69. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни / В. Э. Чудновский. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального института, 2006. – 768 с. – ISBN 5-89502-903-5.

70. Щербакова Т. Н. Смысловые ориентации и стратегии совладающего поведения у молодых людей с разной ориентацией на

будущее / Т. Н. Щербакова, Т. Ю. Мариненко // Инновационная наука : психология, педагогика, дефектология. – 2024. – № 1. – С. 88–96.

71. Щетинина Е. В. Особенности смысложизненных ориентаций личности лиц, имеющих различные уровни жизнестойкости / Е. В. Щетинина, Т. Ю. Хисамутдинова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 103-3. – С. 45–52.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования смысложизненных ориентаций старших подростков

1. Тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

Инструкция. Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Таблица 1.1 – Текст теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

Варианты ответа	Количество баллов							Вариант ответа
1	2							3
1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.

Продолжение таблицы 1.1

13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни, а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты – 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты – 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель осмысленности жизни (далее – ОЖ) – все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля – Я) – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля – жизнь) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Интерпретация результатов

Интерпретация субшкал:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или

вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектёра, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам смысложизненных ориентаций (далее – СЖО).

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, у которого, по ощущениям, все в прошлом, но также это прошлое способно придать смысл жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

2. Опросник «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова.

Инструкция: нужно определить, в какой мере человеку свойственны перечисленные психологические особенности. Для этого используется 5-балльная шкала ответов: 1 – в очень малой степени, 2 – в малой степени, 3 – в средней степени, 4 – в большой степени, 5 – в очень большой степени. Напротив каждого пункта нужно обвести кружком цифру, обозначающую выбранный ответ. Не следует пропускать ни одного пункта.

Таблица 1.2 – Текст опросника «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова

№	Психологическая характеристика	Варианты ответов				
		1	2	3	4	5
1	2	3				
1	Стараюсь стать более разумным, гармоничным					
2	Доброжелательно отношусь к большинству людей					
3	Веду здоровый и разнообразный образ жизни					
4	Сохраняю контроль над эмоциями в сложных жизненных ситуациях					
5	Обычно я внимательно слушаю другого, не теряя нити его размышлений					
6	Всегда говорю только правду					
7	Стараюсь гибко управлять своими эмоциями и действиями					
8	Стремлюсь к достаточно высоким, но не к максимальным достижениям					
9	Преимущественно опираюсь на себя в жизни, а не на внешние обстоятельства					
10	Я удовлетворен жизнью в целом					
11	Я понимаю, к чему больше всего предназначен в жизни					
12	Мои главные жизненные планы осуществлялись в ближайший год так, как было намечено					
13	В целом у меня положительное представление о себе					
14	Для меня важно развивать разные стороны своего характера					
15	Принимаю двойственность Мира, наличие в нем и светлого, и темного					
16	Сочетаю в своём образе жизни умственные и физические занятия					
17	Импульсивно, бесконтрольно проявляю свои эмоции					
18	Я всегда прекрасно выгляжу					
19	Стараюсь культурно, приемлемо для других людей выражать свои негативные эмоции					
20	Я беззаботно отношусь к своему здоровью					
21	Проявляю чувство меры в своих желаниях и ожиданиях					
22	Самостоятельно ищу причины явлений, их суть					
23	Удовлетворен отношениями в семье					
24	Я определил, что карьера для меня важнее, чем семья					
25	Я доволен уровнем моих успехов и достижений					
26	Верю, что мне удастся выполнить моё предназначение					
27	Стремлюсь жить полной, гармоничной жизнью					
28	Я чувствую красоту природы					
29	Стараюсь больше времени проводить на природе					
30	Проявляю волю для осуществления намеченных целей и планов					
31	Быстро начинаю раздражаться в ходе общения с людьми					
32	Создаю у себя положительный настрой на предстоящий день					
33	Мои желания и представления обычно разумны, реалистичны					

Продолжение таблицы 1.2

34	Мой жизненный путь больше зависит от внешних обстоятельств					
35	Доволен отношениями с друзьями					
36	Я определил свои жизненные задачи на ближайшие несколько лет					
37	Регулярно работаю над осуществлением своих целей					
38	Я достаточно самокритичен, вижу у себя и плюсы, и минусы					
39	Мне всегда удастся убедить в своей правоте любого собеседника					
40	У меня широкий круг разнообразных интересов					
41	Уважаю других людей и стараюсь помогать им					
42	Охотно общаюсь с лицами противоположного пола					
43	Нахожу психологические причины своего настроения, своих ошибок					
44	В спорных ситуациях стараюсь проявлять гибкость, иду на сотрудничество или компромисс					
45	С возрастом я становлюсь уравновешеннее, спокойнее					
46	У меня спокойные, умеренно выраженные темперамент и характер					
47	Считаю себя хозяином своей судьбы					
48	Удовлетворен отношениями на работе (в учебной группе)					
49	Сочувствие и отзывчивость присущи моему характеру					
50	У меня не бывает минут сильного волнения					
51	Практически осуществляю свои новые идеи, создаю новые творческие продукты					
52	Мне присущи оптимизм и жизнерадостность					
53	Мои душа и тело составляют единое целое					
54	Стараюсь находить время для творческой деятельности					
55	Комфортно чувствую себя как в компании, так и в уединении					
56	Сохраняю спокойную речь и ясную голову в большинстве конфликтных ситуаций					
57	Стараюсь точно выполнять обещания и деловые соглашения					
58	Развиваю свои физические качества: гибкость, выносливость, силу					
59	С возрастом я становлюсь умереннее и реалистичнее в желаниях					
60	В жизни я больше опираюсь на других людей, чем на себя					
61	В целом принимаю себя таким, какой я есть					
62	Я могу определить, каким стану через 5 лет					
63	У меня есть достижения в разных сферах жизни					
64	Обычно ясно и уверенно высказываю свои мысли					
65	Стараюсь жить в согласии с собой и окружающим миром					
66	Я люблю природу и бережно отношусь к ней					
67	Избегаю физических нагрузок и упражнений					
68	Потакаю всем своим желаниям, не ограничивая их силу					
69	Думаю, что большинство людей хорошо ко мне относится					
70	С возрастом я становлюсь гармоничнее					
71	Никогда не переносу на завтра то, что могу сделать сегодня					

Продолжение таблицы 1.2

72	Я самостоятелен в принятии решений					
73	Нахожу в себе значительные неразрешённые противоречия					
74	В изменчивом мире я сохраняю свои жизненные ценности					
75	Уверен в своих возможностях и силах осуществить планы					
76	Чувствую внутреннее единство со всей живой природой					
77	Ценю красоту поступков и мыслей людей					
78	Удовлетворяю в первую очередь свои желания, не обращая внимания на интересы других людей					
79	Довожу важные дела до конца, отдавая силы в основном главным целям					
80	С возрастом я становлюсь добрее					
81	Занимаюсь саморазвитием своих моральных и волевых качеств					
82	Я доволен тем, как осуществляются мои потребности в еде, сне, отдыхе, безопасности и т.п.					
83	Люблю создавать оригинальные идеи, необычные образы или способы действия					
84	Мне нравится жить					
85	Самостоятельно преодолеваю вредные привычки и развиваю положительные					
86	В трудных ситуациях стараюсь не вешать носа, проявлять жизнестойкость					
87	В делах проявляю инициативу, выдвигаю новые идеи					
88	С возрастом становлюсь терпимее к людям					
89	У меня есть знакомые, но нет друзей					
90	Планирую своё время и работу с учётом реальных условий и своих возможностей					
91	Стараюсь быть искренним, правдивым в общении					
92	Когда вижу, что незнакомому человеку плохо или трудно, всегда предлагаю свою помощь					
93	Обычно в делах я сосредоточен и собран					
94	Я – интересная личность					
95	В большинстве ситуаций стараюсь сохранять выдержку и уравновешенность					
96	Мне хочется глубже понять себя, людей и весь Мир					
97	Близко к сердцу принимаю страдания людей и животных					
98	Прикладываю усилия для поддержания хорошего физического и психического состояния					
99	Обычно действую по привычке, избегая новых целей и видов деятельности					
100	Умею создавать у себя хорошее настроение, находить способы его улучшения					
101	Последнее время у меня преобладает состояние апатии, нет сильных желаний					
102	Ощущаю себя гармоничным человеком, оптимально согласованным с собой и с внешним миром					
103	Я никогда не сержусь					
104	Стараюсь поддерживать хорошую физическую форму					

Продолжение таблицы 1.2

105	Меня беспокоит истребление редких животных и растений					
106	Стараюсь реалистично представлять себя и окружающий мир					
107	Созерцание красивого пейзажа улучшает моё настроение					
108	Подвергаю сомнению ничем не обоснованные представления о происхождении и устройстве Мира					
109	Меня радуют сделанные с любовью, красивые вещи					

Таблица 1.3 – Изучаемые показатели личности и соответствующие им пункты опросника (КЛЮЧ)

№	Показатель личности	№ пунктов	Число пунктов в показателе
0	Шкала лжи (реалистичности) (далее – Л)	6, 18, 39, 50, 71, 92, 103	7
1	Ценности личностной гармонии (далее – ЦГЛ)	1, 14, 27, 40, 53, 65, 76	7
2	Ценности духовные (далее – ЦД) (нравственные, эстетические, творчество, реалистичность картины мира)	2, 15, 28, 41, 54, 66, 77, 78--, 83, 87, 96, 97, 99--, 105, 106, 107, 108, 109	18
3	Образ жизни (его оптимальность) (далее – ОЖ)	3, 16, 29, 42, 55, 67--	6
4	Саморегуляция эмоций и др. (далее – СР)	4, 17--, 30, 43, 56, 68--, 79, 86, 90, 93	10
5	Конструктивность общения (далее – КО)	5, 19, 31--, 44, 57, 69, 89--, 91	8
6	Самогармонизация личности (далее – СГ)	7, 20--, 32, 45, 58, 70, 80, 81, 85, 88, 95, 98, 100, 104	14
7	Умеренность силы желаний и достижений (далее – Ум)	8, 21, 33, 46, 59	5
8	Самостоятельность (опора на себя, внутренний локус контроля) (далее – Сам)	9, 22, 34--, 47, 60--, 72	6
9	Удовлетворённость жизнью и отношениями с людьми (далее – Уд)	10, 23, 35, 48, 61, 73--, 82, 84, 101--	9
10	Жизненное самоопределение (далее – ЖСО)	11, 24--, 36, 62, 74	5
11	Жизненная самореализация (далее – ЖСР)	12, 25, 37, 51, 63	5
12	Позитивность самооценки (далее – ПС)	13, 26, 38, 49, 52, 64, 75, 94, 102	9
13	Интегральная гармоничность личности (далее – ИГЛ)	все пункты, кроме пунктов Шкалы лжи (т.е. кроме №№ 6, 18, 39, 50, 71, 92, 103)	102

Обработка результатов.

1. Шкала лжи (Л) введена для определения наличия у респондента тенденции слишком высоко, нереалистично оценивать себя. Очень высокие оценки по большинству пунктов данной шкалы указывают на слабую дифференцированность представления о себе, что может приводить к неадекватно завышенным оценкам по основным шкалам. Поэтому сначала вычисляем среднее по шкале Л: суммируем баллы

по пунктам 6, 18, 39, 50, 71, 92, 103 и делим сумму на число вопросов, т.е. на 7. Если среднее больше 4 баллов, то данные считаются не достоверными.

2. Далее балльные оценки по пунктам в Ключе со знаком минус (--) переводим по Обратной шкале: $1 \rightarrow 5$, $2 \rightarrow 4$, $3 \rightarrow 3$, $4 \rightarrow 2$, $5 \rightarrow 1$.

Например, в показателе № 2 (ЦД) это только пункты 78— и 99--. Баллы по остальным пунктам учитываются в дальнейших расчетах как есть (по обычной прямой шкале).

3. Затем по каждому показателю подсчитываем среднее арифметическое – т.е. сумму баллов по показателю делим на число входящих в него пунктов (см. в табл. № 1 в колонке «Число пунктов»), сохраняя два знака после запятой. Получаем выраженность данных испытуемого (или группы) по 12 показателям методики в виде средних. Показатели №№ 1 – 12 – частные.

Расчет данных по общему показателю ИГЛ.

4. Соотносим средние данные выборки испытуемых с данными нормативной группы (таблица 1.2) и с уровнями результатов по табл. 1.3 – 3Б (определёнными на основе оценок выраженности качеств у идеальной личности и средних у различных групп). Находим уровень гармоничности ИГЛ и частных ее показателей у респондента. Гармоничным является высокий уровень выраженности данных по какой-либо частной переменной и, главное, по интегральному показателю ИГЛ.

3. Методика «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова)

Инструкция. Предлагаем ответить на вопросы анкеты. Из двух утверждений, обозначенных буквами «А» и «Б», выбери то, которое тебе больше нравится и лучше согласуется с твоим мнением. Поставь знак «+» напротив того утверждения, которое в большей степени соответствует твоей точке зрения. Помни, что здесь нет плохих и хороших, правильных или неправильных ответов, а самым лучшим ответом будет тот, который ты выберешь по первому побуждению.

Текст анкеты:

I.

1. а. Я думаю, что выражение «век живи – век учись» неверно.

б. Выражение «век живи – век учись» я считаю правильным.

2. а. Большая часть из того, что я делаю на занятиях в школе, доставляет мне удовольствие.

б. Лишь немногие из учебных занятий в школе по-настоящему меня радуют.

3. а. Усилия, которых требует процесс познания, слишком велики.

б. Усилия, которых требует процесс познания, стоят того, так как доставляют удовольствие и приносят пользу.

4. а. Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве и познании.

б. Вряд ли в творчестве и познании можно найти смысл жизни.

5. а. Сверстники, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда вызывают у меня раздражение.

б. Сверстники, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

6. а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах природы и общества.

б. Мне кажется, что без знания основных законов бытия многие люди вполне могут обойтись.

7. а. На уроках мне чаще всего бывает скучно,

б. На уроках мне никогда не бывает скучно.

8. а. Я очень увлечен учебой в школе.

б. Я не могу сказать, что очень увлечен учебой в школе.

9. а. Мне нравится учиться в школе, даже если порой у меня не всеполучается.

б. Мне не нравится учиться в школе.

10. а. Если бы была возможность решать самому, я бы занятия в школе посещал по своему выбору.

б. Я огорчаюсь, когда из-за болезни или по иной уважительной причине мне приходится пропускать занятия в школе.

II.

1. а. Я чувствую себя неловко, когда мне говорят комплименты.

б. Я прихожу в восторг, когда мне говорят комплименты.

2. а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.

б. Я определенно себе нравлюсь.

3. а. Я верю в себя тогда, когда чувствую, что способен справиться с возникшими проблемами.

б. Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.

4. а. Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.

б. Мое чувство самоуважения лишь в небольшой степени зависит от моих достижений.

5. а. Иногда я стыжусь проявлять свои чувства.

- б. Я никогда не стыжусь проявлять свои чувства.
- 6. а. Я всегда уверен в себе.
- б. Не могу сказать, что я всегда уверен в себе.
- 7. а. Самоанализ всегда необходим для человека.
- б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
- 8. а. Мне всегда удастся руководствоваться в жизни собственными чувствами и желаниями.

б. Мне не часто удастся руководствоваться в жизни собственными чувствами и желаниями.

- 9. а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.
- б. Мне всегда удастся быть искренним.
- 10. а. Мне кажется, что у меня есть немало позитивных качеств,
- б. Мне кажется, что мне нечем гордиться.

III

- 1. а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.
- б. Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не следует.
- 2. а. Люди редко раздражают меня,
- б. Люди часто раздражают меня.
- 3. а. Большинство людей стремится выбирать легкий путь.
- б. Думаю, что большинство людей не склонно искать легкие пути.
- 4. а. Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что судьба к ним несправедлива,
- б. Многие люди завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
- 5. а. О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.
- б. Обычно оценить человека очень легко.
- 6. а. По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.
- б. Достоинства человека заметить гораздо легче, чем его недостатки.
- 7. а. Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу,
- б. Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
- 8. а. Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.
- б. Я не проявляю своего расположения к человеку, не будучи уверенным в том, что оно взаимно.
- 9. а. Мне нравится большинство людей, которых я знаю.
- б. Большинство людей, которых я знаю, мне не нравится.

10. а. В беседе я уделяю максимум внимания мнению своего собеседника.

б. В беседе с другим человеком я прилагаю максимум усилий к тому, чтобы моя точка зрения была услышана и принята.

IV

1. а. Главное в жизни – нравиться людям.

б. Главное в жизни – приносить пользу людям.

2. а. Выбирая для себя занятие, я всегда стремлюсь к тому, чтобы оно было общественно значимо, полезно не только мне, но и другим.

б. Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.

3. а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

б. Я считаю, что имею право ожидать от людей правильной оценки того, что я для них делаю.

4. а. Если учитель обращается ко мне с какой-либо просьбой или поручением, то я этому радуюсь и выполняю с удовольствием,

б. Дополнительные поручения или просьбы учителя меня не радуют, так как это отвлекает меня от других интересных для меня дел.

5. а. Мне нравится участвовать в субботниках или трудовых десантах.

б. Я огорчаюсь, когда нужно участвовать в субботниках или трудовых десантах, так как это отвлекает от важных для меня дел.

6. а. Я всегда чувствую активность, сильное стремление к деятельности, присутствие значительного запаса энергии.

б. Думаю, что чрезмерная активность и деловитость могут повредить человеку.

7. а. Люди, которые всегда активны и деловиты, меня раздражают.

б. Мне нравятся активные, энергичные, деловые люди.

8. а. Низкооплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.

б. Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.

9. а. Я считаю необходимым всегда следовать правилу «не трать времени даром».

б. Я не считаю необходимым всегда следовать правилу «не трать времени даром».

10. а. Я стремлюсь к тому, чтобы сделать для себя и окружающих что-нибудь значительное, и переживаю, если это не удастся.

б. Я никогда не переживаю из-за того, что не делаю ничего значительного для себя и окружающих.

V

1. а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю по собственному желанию.

б. У меня никогда не возникает потребности найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю по собственному желанию.

2. а. Я стараюсь относиться добросовестно ко всему, что я делаю.

б. Я не слишком расстраиваюсь от того, что выполнил какое-то дело не очень добросовестно.

3. а. Я считаю, что люди должны заниматься самоанализом.

б. Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

4. а. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

б. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.

5. а. Я не огорчаюсь, если по объективным причинам не удастся выполнить какие-либо обещания, данные другим людям,

б. Мне бывает очень неприятно, если я нарушил обещание даже по независящим от меня причинам.

6. а. Думаю, что благополучие и успех в школьном обучении возможны для меня только при активной помощи и поддержке родителей.

б. Думаю, что я должен сам нести ответственность за собственные неудачи в школе.

7. а. Я выполняю задачу или поручение качественнее и лучше, если буду знать, что меня контролируют.

б. Я самостоятельно доведу порученное мне дело до конца, если меня никто не контролирует.

8. а. Могу уверенно сказать, что к обучению в школе я отношусь ответственно.

б. Не могу сказать, что к обучению в школе я отношусь ответственно.

9. а. Могу сказать, что у меня есть чувство долга.

б. Не могу сказать, что я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

10. а. Я всегда чувствую ответственность за все, что случается в моей жизни.

б. Иногда я думаю, что за многое из того, что случается в моей жизни, ответственны те люди, под влиянием которых я стал таким, каков я есть.

Обработка и интерпретация результатов анкетирования

Анкета состоит из пяти содержательных блоков (шкал), каждый из которых содержит 10 вопросов. Максимальная оценка каждого из показателей – 10 баллов, так как за каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл.

Необходимо подсчитать сумму баллов, набранных старшеклассником по каждому содержательному блоку, т.е. установить присутствие каждой названной ценности. Это позволит определить степень выраженности у учащегося той или иной ценностной ориентации, увидеть, какие из пяти базовых ценностей личности проявлены в большей степени, а какие требуют усилий для их развития.

Для изучения наличия ценностных ориентаций как одного из показателей результативности образовательного процесса предлагается рассматривать три уровня проявления названных ценностей: высокий; средний; низкий (табл. 1.4).

Таблица 1.4 – Ключ к методике

Показатели ценностных ориентаций	Уровни ценностных ориентаций, в баллах		
	Высокий	Средний	Низкий
I. Познание	8-10	5-7	0-4
II. Я-ценность	8-10	4-7	0-3
III. Другой-ценность	8-10	4-7	0-3
IV. Общественно полезная деятельность	9-10	4-8	0-3
V. Ответственность	9-10	6-8	0-5

Предлагается определенный алгоритм обработки и интерпретации результатов. Необходимо сравнить процентные показатели количества учащихся, имеющих:

- 1) высокий уровень развития ценностных ориентаций на всех этапах диагностики по каждому показателю в отдельности;
- 2) нормальный уровень развития ценностных ориентаций на всех этапах диагностики по каждому показателю в отдельности;
- 3) низкий уровень развития ценностных ориентаций на каждом этапе диагностики.

Тест включает в себя следующие шкалы.

Шкала «Познание как ценность» (блок I). Вопросы анкеты нацелены на выявление у учащихся потребности в познании и эмоционального восприятия процесса познания (позитивного или негативного). Важно определить такие проявления ценности познания, как увлеченность учебой в школе, стремление к получению представлений об основных законах природы и общества, творческий подход к

выполнению той или иной задачи (в том числе учебной), готовность прилагать определенные усилия в познавательной деятельности и в процессе освоения новых видов деятельности. Шкала определяет степень выраженности у учащихся стремления к приобретению знаний об окружающем мире и их отношение к познанию.

Высокий уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует об истинной роли в жизни конкретного подростка учебного процесса и о месте образования в его жизни вообще. У учащихся, достигших высокого уровня, велика потребность в познании, а познавательный процесс вызывает позитивные эмоции, доставляет удовольствие и является важным содержательным моментом в жизни.

Средний уровень баллов свидетельствует о понимании учащимися значения образования, о восприятии познания как важной ценности в жизни, хотя полного осознанного самоопределения по отношению к этой ценности в сознании подростков, достигших среднего уровня, не произошло.

Низкий уровень баллов свидетельствует о незначительной ценности познания для конкретной личности либо об отсутствии этой ценности в сознании личности вообще. Потребность в познании в этом случае минимальная или фактически отсутствует. Учащийся избегает ситуаций, которые требуют от него приложения каких-либо усилий при решении познавательных задач или освоении новых видов учебной деятельности.

Шкала «Я-ценность» (блок II). Вопросы ориентированы на выявление отношения подростка (позитивного или негативного) к себе, на определение степени самовосприятия, характера образа Я. Как известно, в поведении подростка эти факторы проявляются в наличии уверенности в собственных силах, веры в свои достижения и успехи, в открытости и искренности при общении с другими людьми, знании собственных позитивных качеств и в умении опираться на свои сильные стороны и способности. Шкала «Я-ценность» позволяет обратить внимание на то, формируются ли у подростков такие важные личностные характеристики, как стремление к самопознанию, осознание собственных чувств и поступков, интерес к себе как к личности и индивидуальности, способность принимать себя таким, как есть.

Таким образом, данная шкала определяет характер отношения подростка к себе, степень выраженности у него восприятия себя как личности и индивидуальности, способность ценить свои достоинства, сознание собственной значимости и неповторимости.

Высокий уровень баллов, набранных по этой шкале, свидетельствует о практически сформировавшейся структуре «Я» подростка, высокой степени

позитивного самовосприятия, об умении самовыражаться, уважительном отношении к себе как к личности и индивидуальности.

Средний уровень показывает, что учащийся уделяет собственному Я достаточно много внимания, старается быть позитивным в своем самовосприятии, а также серьезно задумывается о способах самовыражения.

Низкий уровень баллов означает, что старшеклассник редко задумывается или вообще не уделяет внимания самовосприятию, самовыражению и собственной индивидуальности, негативно относится к себе. Ценностное отношение к себе как к личности в основном не сформировано, присутствует низкий уровень самопринятия и самоуважения.

Шкала «Другой как ценность» (блок III). Указывает на то, какие установки (позитивные или негативные) формируются у подростков по отношению к другим людям, готовы ли они воспринимать другого человека как индивидуальность, как личность, стремятся ли проявлять доброжелательность, уважительность, доверие, веру в личностный потенциал другого.

Этот показатель определяет степень выраженности восприятия подростком индивидуальности другого человека, уважения к другому и умения конструктивно выстраивать межличностные отношения.

Высокий уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает наличие у старшеклассников ценности восприятия индивидуальности другого человека. Высокий балл свидетельствует о склонности учащегося воспринимать природу человека в целом как положительную, а потому и способности к быстрому установлению тесных эмоциональных контактов с другими людьми при их безусловном восприятии и ориентации на их индивидуальные особенности очевидны.

Средний уровень баллов свидетельствует, что старшеклассники признают индивидуальность другого человека как ценность, стараются уважать других людей, однако не всегда им удается безусловно воспринимать другого человека и конструктивно общаться с ним на основе учета его индивидуальных особенностей.

Низкий уровень баллов по данной шкале демонстрирует отсутствие восприятия ценности и индивидуальности другого человека, а также уважительного отношения к окружающим, недостаток умения общаться с ними доброжелательно и конструктивно.

Шкала «Общественно полезная деятельность» (блок IV). Показывает, в какой степени на данный момент учащийся разделяет важность общественно полезной деятельности как личностной ценности. Вопросы анкеты позволяют определить, в какой степени старшеклассник обладает характеристиками, свидетельствующими о

развитии данной ценности: ориентация на общественную значимость выполняемого дела; интерес к участию в общественно полезном труде; стремление приносить пользу другим людям и бескорыстие; поддержка деловитости и активности окружающих людей, поощрение их инициативности; стремление к развитию собственной деловитости и творческого отношения к любому виду деятельности; нацеленность на полезность и важность своей деятельности для других.

Таким образом, эта шкала определяет степень выраженности у учащихся сознательного отношения к общественно полезной деятельности или, иными словами, уровень осознания сущности человека как существа общественного.

Высокий уровень баллов, набранных по этой шкале, подтверждает готовность старшеклассников приносить пользу своей деятельностью всему обществу или конкретной группе, быть активными в общей деятельности. Высокий балл свидетельствует о наличии у учащихся такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность.

Средний уровень баллов свидетельствует о том, что старшеклассники понимают важность общественно полезной деятельности и готовы отдавать ей некоторую часть своего времени и сил, но не всегда это становится результатом их личной инициативы и самостоятельности.

Низкий уровень баллов показывает, что старшеклассник не осознает значимость участия каждого отдельного индивида в общественно полезной деятельности и не представляет своей роли в ней. Низкий балл свидетельствует об отсутствии у учащегося такой ценностной ориентации, как общественно полезная деятельность; он не считает общественно полезную деятельность важной личностной ценностью.

Шкала «Ответственность как ценность» (блок V). Вопросы, адресованные учащимся, выявляют степень ответственности старшеклассника за то, что случается с ним в его жизни; определяют, испытывает ли подросток потребность в обосновании и объяснении совершаемых им действий, стремится ли анализировать свои поступки и считает ли самоанализ важным началом в психологии взрослого человека; выясняют, руководствуется ли молодой человек при принятии решений принципами, основанными на чувстве долга, обременяет ли себя добросовестным отношением к выполняемым делам.

Данную шкалу следует признать крайне важной в плане формирования социально-адаптивной личности.

Высокий уровень баллов, набранных по данной шкале, свидетельствует о наличии у старшеклассников чувства ответственности как особо важной личностной

характеристики, а также о признании ответственности в качестве базовой характеристики личности. У таких учащихся преобладает интернальный (внутренний) контроль, достаточно сильно развита рефлексивная позиция и стремление к самоанализу.

Средний уровень баллов свидетельствует о признании старшеклассниками важности ответственности как личностного качества, стремлении проявлять ее в своих поступках. Однако не всегда для подростков бывают возможными понимание и осознание мотивов своих действий. Наряду с интернальным, достаточно частым бывает и экстернальный контроль.

Низкий уровень баллов показывает, что учащиеся в очень малой степени либо вообще не осознают необходимости ответственности человека за его поступки в жизни, за выбор модели поведения. В этом случае преобладает экстернальный (внешний) контроль в жизненно важных ситуациях. Личность не считает ответственность ценностью, проявляет при этом низкий уровень рефлексии.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования смысловых ориентаций старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования уровня показателей осмысленности жизни старших подростков по тесту «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева

№ п/п	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля Я	Локус контроля жизнь	Осмысленность жизни
1	2	3	4	5	6	7
1	38	26	28	16	27	97
2	18	16	17	20	21	48
3	26	28	30	25	39	130
4	18	17	15	8	20	47
5	30	21	27	17	26	47
6	21	16	12	9	17	51
7	33	27	24	16	29	119
8	38	38	33	27	31	97
9	27	31	29	27	15	41
10	21	39	25	18	28	125
11	31	29	21	11	16	39
12	34	17	17	11	14	90
13	17	15	31	19	16	35
14	33	31	24	12	14	46
15	39	33	31	26	37	126
16	31	11	14	8	31	91
17	19	18	22	20	41	97
18	26	25	14	9	11	31
19	19	18	11	10	11	26
20	29	27	21	21	32	87
21	19	22	26	25	38	120
22	27	25	15	10	29	81

Продолжение таблицы 2.1

23	39	37	19	12	25	98
24	20	17	15	22	27	79
25	26	26	14	11	25	81

Таблица 2.2 – Обобщенные результаты исследования уровня показателей осмысленности жизни по тесту «Смыслоразностные ориентации» Д.А. Леонтьева

№ п/п	Шкалы	Параметры исследования	Результаты исследования по уровням		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Цели в жизни	Количество испытуемых	9	12	4
		Доля в %	36	48	16
2	Процесс жизни	Количество испытуемых	11	11	3
		Доля в %	44	44	12
3	Результат жизни	Количество испытуемых	10	10	5
		Доля в %	40	40	20
4	Локус контроля Я	Количество испытуемых	11	9	5
		Доля в %	44	36	20
5	Локус контроля жизни	Количество испытуемых	10	11	4
		Доля в %	40	44	16
6	Осмысленность жизни	Количество испытуемых	10	10	5
		Доля в %	40	40	20

Таблица 2.3 – Результаты исследования уровня сформированности компонентов гармоничности личности старших подростков по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова

№ п/п	ЦЛГ	ЦД	ОЖ	СЭ	КО	СЛ	УСЖ	С	УЖ	ЖС1	ЖС2	ПС	ИГЛ
1	2,3	3,2	3,2	3,3	4,4	3,6	2,4	3,2	3,7	1,8	2,2	4,1	3,1
2	3,0	2,9	2,8	2,1	2,5	3,6	3,6	4,3	1,3	3,4	3,2	3,2	3,0
3	4,9	4,6	4,7	4,2	3,9	3,5	3,4	4,5	4,0	4,2	3,4	3,4	4,0
4	2,1	2,3	2,2	1,8	4,1	3,9	2,6	2,3	3,6	3,6	1,2	2,4	2,7
5	3,7	3,2	2,7	2,2	3,4	3,7	4,2	2,5	1,8	3,4	2,4	4,2	3,1

Продолжение таблицы 2.3

6	2,3	2,2	2,5	2,0	2,6	3,1	2,6	4,3	1,6	3,8	3,4	4,1	2,9
7	5,0	4,7	4,8	4,3	3,9	4,1	4,6	4,7	4,9	4,8	4,4	3,8	4,5
8	3,9	3,4	4,0	3,8	3,6	4,0	4,4	3,3	2,1	3,6	4,2	2,8	3,6
9	2,7	2,0	2,3	3,4	2,4	1,6	2,2	2,2	1,8	2,2	2,6	3,7	2,4
10	4,3	4,4	4,3	3,9	2,6	1,7	2,8	3,3	3,4	4,2	3,6	3,0	3,5
11	3,1	2,9	2,8	2,1	2,1	2,9	4,2	2,7	1,8	3,2	1,4	3,8	2,8
12	3,9	3,8	4,2	4,1	4,0	2,2	1,8	4,0	4,6	4,4	4,0	3,1	3,7
13	2,4	1,7	3,2	3,7	2,9	2,9	3,2	3,8	2,6	3,2	2,2	3,1	2,9
14	4,6	4,3	4,5	3,4	3,6	1,9	3,6	2,5	3,2	2,8	1,8	3,4	3,3
15	2,0	2,2	1,8	1,2	1,9	4,4	3,8	2,8	4,1	4,4	3,8	4,6	3,1
16	4,1	4,7	4,2	4,4	4,6	3,8	2,8	3,8	2,8	3,4	2,8	4,3	3,8
17	2,1	2,7	2,8	3,1	4,0	4,2	3,2	2,3	1,7	2,8	4,2	2,6	3,0
18	1,9	1,8	3,0	2,4	2,4	2,1	1,4	3,5	4,4	3,4	2,6	4,1	2,7
19	4,6	4,3	4,0	3,6	3,3	2,8	1,6	2,2	2,3	4,2	3,8	4,7	3,4
20	1,7	2,4	2,2	1,9	2,1	3,4	3,6	3,2	2,3	2,6	3,6	4,7	2,8
21	3,6	3,6	3,5	2,5	2,9	4,4	4,6	3,5	2,1	2,8	1,8	2,9	3,2
22	2,3	3,1	3,2	2,7	3,3	2,9	1,4	1,8	1,9	2,6	3,2	3,2	2,6
23	4,4	4,4	3,8	2,9	4,5	4,5	4,6	2,8	4,2	3,8	4,2	4,2	4,0
24	3,4	2,6	4,3	3,1	3,6	3,4	1,6	3,5	2,3	2,2	3,6	2,3	3,0
25	4,0	4,5	4,7	4,8	4,6	3,7	3,4	3,7	2,2	2,4	1,6	2,2	3,5

Примечание – ЦЛГ – ценности личностной гармонии, ЦД – ценности духовные, ОЖ – образ жизни, СЭ – саморегуляция эмоций, КО – конструктивность общения, СЛ – самогармонизация личности, УСЖ – умеренность силы желаний и достижений, С – самостоятельность, УЖ – удовлетворённость жизнью и отношениями с людьми, ЖС1 – жизненное самоопределение, ЖС2 – жизненная самореализация, ПС – позитивность самооценки, ИГЛ – интегральная гармоничность личности.

Таблица 2.4 – Обобщенные результаты исследования уровня сформированности гармоничности личности старших подростков по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова

№ п/п	Шкалы	Параметры исследования	Результаты исследования по уровням			
			Низкий	Средний	Высокий	Псевдовысокий
1	Ценности личностной гармонии	Количество испытуемых	10	7	4	4
		Доля в %	40	28	16	16
2	Ценности духовные	Количество испытуемых	11	6	5	3
		Доля в %	44	24	20	12
3	Образ жизни	Количество испытуемых	10	6	6	3
		Доля в %	40	24	24	12
4	Саморегуляция эмоций	Количество испытуемых	10	9	5	1
		Доля в %	40	36	20	4
5	Конструктивность общения	Количество испытуемых	11	9	4	1
		Доля в %	44	36	16	4
6	Самогармонизация личности	Количество испытуемых	10	8	5	2
		Доля в %	40	32	20	8
7	Умеренность силы желаний и достижений	Количество испытуемых	10	9	2	4
		Доля в %	40	36	8	16
8	Самостоятельность	Количество испытуемых	10	10	4	1
		Доля в %	40	40	16	4
9	Удовлетворённость жизнью и отношениями с людьми	Количество испытуемых	15	5	3	2
		Доля в %	60	20	12	8
10	Жизненное самоопределение	Количество испытуемых	9	8	7	1
		Доля в %	36	32	28	4
11	Жизненная самореализация	Количество испытуемых	11	7	7	0
		Доля в %	44	28	28	0
12	Позитивность самооценки	Количество испытуемых	6	10	6	3
		Доля в %	24	40	24	12
13	Интегральная гармоничность личности	Количество испытуемых	8	14	3	0
		Доля в %	32	56	12	0

Таблица 2.5 – Результаты исследования ценностных ориентаций старших подростков по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова)

№ п/п	Познание	Я-ценность	Другой-ценность	Общественно-полезная деятельность	Ответственность
1	5	6	4	2	9
2	2	2	2	2	2
3	3	1	2	4	7
4	6	9	9	1	3
5	4	3	2	2	4
6	1	3	3	5	6
7	5	4	3	9	6
8	2	2	3	3	3
9	3	1	2	3	4
10	8	9	8	4	4
11	4	2	1	2	3
12	6	5	5	3	9
13	3	2	6	5	4
14	3	1	2	2	3
15	7	4	6	10	6
16	2	2	3	3	4
17	3	5	6	4	7
18	3	3	3	2	4
19	8	8	9	5	6
20	2	3	2	3	3
21	1	6	5	4	5
22	6	5	3	3	10
23	9	6	10	7	8
24	4	2	2	4	4
25	6	8	6	9	6

Таблица 2.6 – Обобщенные результаты исследования ценностных ориентаций старших подростков по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова)

№ п/п	Шкалы	Параметры исследования	Результаты исследования по уровням		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Познание	Количество испытуемых	15	7	3
		Доля в %	60	28	12
2	Я-ценность	Количество испытуемых	13	8	4
		Доля в %	52	32	16
3	Другой-ценность	Количество испытуемых	14	7	4
		Доля в %	56	28	16
4	Общественно- полезная деятельность	Количество испытуемых	13	9	3
		Доля в %	52	36	12
5	Ответственность	Количество испытуемых	14	8	3
		Доля в %	56	32	12

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования смысложизненных ориентаций старших подростков

Таблица 3.1 – Тематический план реализации программы формирования смысложизненных ориентаций старших подростков

Разделы	Содержание	Общее время
1	2	3
Занятие 1.	Приветствие «Мои пожелания» Упражнение №1. «Здравствуй, а вот и я» Упражнение №2. «Нарисуй свое имя» Упражнение №3 «Правило нашей группы» Упражнение №4. «Качество, которое я ценю в людях» Упражнение №5. «Пожелание друга» Рефлексия занятия Домашнее задание	1,5
Занятие 2.	Приветствие «Ассоциации» Упражнение №1 «Мои проблемы» Упражнение №2 «Демонстратор» Упражнение №3 «Перекресток» Рефлексия занятия	1,5
Занятие 3.	Приветствие «Представление» Упражнение № 1 «Пересядьте все те, кто...» Упражнение №2 «Контраргументы» Упражнение №3 «Мой портрет в лучах солнца» Рефлексия занятия	1,5
Занятие 4.	Упражнение №1 «Какой я?» Упражнение №2 «Пустое место» Упражнение № 3 «Друг для друга» Упражнение №4 «Бумажные мячики» Рефлексия занятия	1,5
Занятие 5.	Упражнение №1 «Подари улыбку» Упражнения №2 «Ценностные ориентации» Упражнения №3 «Мои идеалы» Упражнения №4 «Смысл жизни» Рефлексия занятия	1,5
Занятие 6.	Упражнение №1 «Аукцион» Упражнение №2 «Приоритеты и ценности» Рефлексия занятия.	1,5
Занятие 7.	Игра «20000 дней» Рефлексия занятия.	1,5
Занятие 8.	Игра «5 шагов» Упражнение №1 «Кто я?» Упражнение №2 «Автопилот» Рефлексия занятия.	1,5
Занятие 9.	Упражнение №1 «Ценности и жизненное пространство» Упражнение №2 «Похожи ли мы друг на друга?» Упражнение 3 «Давать» Рефлексия занятия.	1,5
Занятие 10.	Групповая дискуссия «Значение цели и ценностей в жизни человека» Упражнение №1 «Перечень любимых вещей» Упражнение №2 «Чемодан в дорогу»	1,5
Итого		15 ч

Содержание занятий.

Занятие 1. Цель: Создание атмосферы общности, доверия и взаимопонимания в группе. Определение цели, задач, принципов работы.

Приветствие «Мои пожелания». Цель: создание настроения на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

Задание: приветствие участников тренинга оформить в виде пожелания.

Инструкция: сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

Анализ:

1. Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание?
2. Какие состояния появлялись у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день?
3. Какие трудности возникли у вас во время выполнения задания?

Упражнение №1. «Здравствуй, а вот и я». Цель: развитие навыков самопрезентации, налаживания позитивного настроения на предстоящее общение.

Задание: заявить о себе, показать свою индивидуальность, неповторимость, желание работать и общаться совместно с другими участниками тренинга.

Инструкция: во время налаживания контактов немаловажную роль играет взаимонаправленность, взаимовосприятие партнеров по общению, поэтому бывает очень важным момент подачи себя. Покажи себя и заяви о себе. Способы самопрезентации могут быть самые разные: реклама, объявление в газете, рассказ о себе, песня, афоризм. В общем, все, что поможет окружающим лучше представить вас.

Анализ:

1. Презентация кого из участников вам понравилось больше всего, почему?
2. Что нового об участнике тренинга вы узнали?
3. Почувствовали ли вы в процессе выступления, что человек настроен на доброжелательное, открытое общение?

Упражнение №2. «Нарисуй свое имя». Цель: преодоление барьеров контакта.

Задание: изобразить свое тренинговое или настоящее имя, которым будут пользоваться участники на протяжении всех занятий.

Инструкция: выбор имени имеет для человека первостепенное значение, а для тренинговых занятий это важно потому, что имя дает возможность лучше понять человека.

Задание: нужно нарисовать свое имя, а затем написать его крупно на приготовленной заранее визитке.

Анализ: обсуждение вопроса: «Почему участник оставил себе свое имя или взял себе тренинговое имя».

Упражнение №3. «Правило нашей группы». Цель: фиксация группы как основы работы в тренинге.

Задание: обсудить и принять основные правила группы.

Инструкция: правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы. Участникам дается право добавить новые. Все правила записываются на большом листе ватмана. Важно или принять, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор. Участникам предлагается закончить предложения: «В этой группе нежелательно...», «В этой группе можно...», «Из этой группы может быть исключен тот, кто...».

Примерные правила:

1. Каждый из присутствующих находится здесь только потому, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.
2. Для каждого понятие истины определяется то, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.
3. Наша первая цель – установить позитивные контакты друг с другом.
4. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.
5. Мы должны прислушиваться к другим.
6. Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.
7. Новые участники становятся членами нашей группы просто потому, что они садятся в общий круг и остаются.

Анализ упражнения:

1. В какой степени предложенные правила ясны участникам?
2. Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?
3. Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

Упражнение №4. «Качество, которое я ценю в людях». Цель: создание условий для лучшего восприятия друг друга в процессе работы, развитие творческого воображения.

Задание: выделить качество, которое каждый из участников тренинга больше ценит в людях.

Инструкция: подумайте, какое качество вы больше всего цените в людях. Придумайте или вспомните рассказ, историю, притчу, сказку, которые бы содержали информацию об этом качестве. Желаящие представляют свой рассказ, все остальные должны догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

1. О каком качестве идет речь?
2. По каким признакам вы об этом поняли?

Упражнение №5. «Пожелание друга». Цель: осознание участником группы необходимости пребывания в данной тренинговой группе.

Задание: необходимо сосредоточить свое внимание на целях пребывания в тренинге.

Инструкция: закройте глаза...Пусть вам вспомнится тот, кто желает вам добра и искренне заинтересован в ваших успехах. Теперь представьте, что он говорит о том, чему вы научитесь на тренинге. Выберите из его пожеланий два, наиболее важные для вас.

Рефлексия.

Рефлексия занятия. Упражнение «Разноцветные листы». Цель: увязывание собственных целей с целями остальных участников группы.

Задание: определение целей работы в группе; формирование ожиданий от работы в тренинге; соотнесение личных позиций с общественными.

Инструкция: впечатление от сегодняшнего занятия, предоставление о стиле, способах работы группы, атмосфере тренингового занятия попытайтесь выразить с помощью образов. На большом листе ватмана участникам дается право изобразить одно из своих представлений рисунком, словом, символом. Каждый может выходить сколько угодно раз, но при этом изображать только одно. По желанию участнику предоставляется право выбора рефлексии.

Домашнее задание. Подобрать литературных героев, которые отражали бы те качества личности, которые вы цените больше всего.

Занятие 2. Цель: развитие представлений о себе, адекватной позитивной самооценки, коррекция личностных недостатков.

Приветствие «Ассоциации». Цель: развитие чувства поддержки, создание доверительной атмосферы для работы.

Задание: дать почувствовать партнеру по общению, что участники настроены позитивно и относятся к нему с доверием и симпатией.

Инструкция: работа организуется по принципу «ведущий – круг». В центре стоит стул. Его предлагается занять тому из участников тренинга, кто в данный момент нуждается в поддержке. Желаящий садится в центр и поворачивается к собеседникам по часовой стрелке. Тот, напротив кого он оказался, говорит фразу, которая начинается словами: «(Имя), ты напоминаешь мне...». Далее дается ассоциация – образ растения, предмета, музыки, времени года – всего что угодно, но без указаний на черты характера и без оценок. Можно организовывать работу по кругу, и тогда каждый будет оказывать поддержку своему соседу.

Анализ: что было труднее сделать: высказать желание поддержки или оказать саму поддержку?

Упражнение №1. «Мои проблемы». Члены группы пишут на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «Какие качества мне не нравятся в себе?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник тренинга произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Анализ:

1. Что было трудным при выполнении данного упражнения?
2. Смогла ли группа найти пути решения ваших проблем?

Упражнение №2. «Демонстратор». Цель: реализация принципа уподобления для определения типов людей.

Задание: разыграть ситуации с представлением разных качеств, ценностей.

Инструкция: По подготовленным дома карточкам с описанием литературных персонажей разыграть ситуации с представлением разных качеств, ценностей людей. Это нужно сделать обязательно ярко, чтобы было понятно кто есть кто. (Пример – ситуации из мультфильма «Винни Пух»).

Упражнение №3. «Перекресток». Цель: упражнение заключается в том, что участники тренинга смогли сопоставить события и изменения в жизни, к которым привели.

Вспомните те события, которые впоследствии привели к значительным изменениям в вашей жизни. Если раньше для себя вы оценивали эти перемены жизни как отрицательные или положительные, то сейчас оставьте все свои оценки и просто вспомните те события и кратко запишите их в хронологическом порядке. Примерно так:

- 1) 1980 г. – посещение музея – встреча с Энни – свадьба;
- 2) 1989 г. – вечеринка у друзей – встреча с Роном – прекрасная работа в компании;
- 3) 1994 г. – во время дождя зашел в магазин недвижимости – приобрел загородный дом – и т.д.

События обычно кратковременны, но их последствия длительны. Вспомните как можно больше перекрестков своей судьбы и свяжите их с самым ярким моментом этого события. Составьте карту своей жизни на листке бумаги, обозначив на ней значками все перекрестки.

Анализ:

1. Что вам показалось трудным?
2. Что бы вы поменяли в своей карте жизни?
3. Какие качества и ценности вы для себя открыли и/или приобрели в тех или иных событиях.

Рефлексия занятия.

Занятие 3.

Приветствие «Представление». Цель упражнения: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; умение представить.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка выются. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание – со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, я играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не бросающаяся, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

Упражнение №1. «Переседайте все те, кто...». Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга, какие качества и ценности являются общими для членов группы.

– Стоящий в центре круга (для начала им будет тренер) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто мужественные» – и все, кто мужественные должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Упражнение №2. «Контраргументы». Цель упражнения: создание условий для самораскрытия.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

Анализ:

1. Сложно ли было называть свои слабые стороны?
2. Как вы думаете, почему сложнее называть свои слабые стороны?

Упражнение №3. «Мой портрет в лучах солнца». Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Ход упражнения: – Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Анализ:

1. Сколько качеств у вас получилось?
2. Что было для вас трудным в выполнении задания?

Рефлексия занятия.

Занятие 4. Цель: формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных целей.

Упражнение №1 «Какой я?». Цель: Создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

Половина участников сидят на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пустое место. Задача участника без пары – переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место, перебегает на него. Оставшийся без пары, становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Упражнение №2 «Пустое место». Цель: Развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы – какой этот человек во взаимоотношениях с другими, и какой у него характер, умеет ли он добиваться своих целей и т.д. По окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями. Участники высказываются: насколько трудно было принимать мнение других и давать свою оценку характеру товарища. Автора написанного не выявляют. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и не хотят слышать критику в свой адрес.

Анализ:

1. Нужно ли знать о своих недостатках?
2. Нужно ли принимать оценку себя со стороны, пусть и негативную?

Упражнение №3 «Друг для друга». Цель: развитие представлений о своей полезности для других людей.

Участникам предлагается подумать и написать на листочке, где и чем может быть полезен каждый член группы. По окончании работы зачитывается, что получилось.

Анализ:

1. Насколько было трудным определить «полезность» человека для себя?
2. Чем руководствовались ребята при выполнении этого занятия: дружескими отношениями, нежеланием обидеть кого-то, или, наоборот, плохие отношения повлияли на этот выбор?

Упражнение №4 «Бумажные мячики». Цель: достижение эмоциональной разрядки.

Участники делают из старых газет мячики. Группа делится пополам на расстоянии 4 – 5 метров друг против друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде ведущего участники бросают мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячики на противоположную сторону. По команде «Стоп» участники перестают бросать мячики. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

Перед игрой нужно обозначить перед участниками, что мячики бросать в друг друга запрещается.

Рефлексия занятия. Цель: получение обратной связи.

Участники тренинга обмениваются впечатлениями о пройденном занятии, что им понравилось, а что нет, их пожелания.

Занятие 5. Цель: определение личностных ценностей и смыслов

Упражнение №1 «Подари улыбку». Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Участники по часовой стрелке по кругу дарят улыбку соседу слева, при этом смотря в глаза соседу слева.

Упражнение №2 «Ценностные ориентации». Цель: изучение реализации ценностных ориентации личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Инструкция. Данный опросник направлен на исследование вашей личности и ваших отношений. Отвечайте по возможности быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно «да» или «нет». В бланке ответов это соответственно «+» или «-», которые нужно проставить рядом с номером вопроса.

Опросник:

1. Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?
2. Любители вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?
3. Часто ли вас посещает мысль, что хочется сходить в театр или на выставку?
4. Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?
5. Считаете ли вы, что любовь – определяющее чувство в жизни?
6. Любите ли вы читать книги о чем-то новом, еще неизвестном вам?
7. Хотите ли вы стать боссом (начальником какой-нибудь компании)?
8. Хотите ли вы, чтобы вас уважали друзья за ваши личностные качества?
9. Хотите ли вы сами принимать участие в каких-либо общественных мероприятиях (митингах, забастовках) в пользу близкого вам слоя населения?

10. Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?
11. Считаете ли вы, что было бы здоровье, а все остальное приложится?
12. Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку, например)?
13. Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может вам приносить большой материальный достаток?
14. Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т.п.?
15. Если кто-то из ваших знакомых заболел, выберете ли вы время, чтобы его навестить?
16. Ваш брак заключен (будет заключен) по любви?
17. Любите ли вы читать научно-популярные книги?
18. Хотели вы в школе стать каким-либо организатором?
19. Если вы совершили неблагоприятный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будете ли вы переживать по этому поводу?
20. Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что-либо изменить в общественной жизни?
21. Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?
22. Считаете ли вы, что необходимо каким-либо образом укреплять свое здоровье (плавать, бегать, играть в теннис и т.д.)?
23. Главное для вас – ваше настроение в данный момент, а что будет потом – не так важно?
24. Считаете ли вы, что главное – это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные блага?
25. Любите ли вы гулять по лесу, парку?
26. Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?
27. Любовь – это чувство, которое рождается и умирает?
28. Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?
29. Власть – это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?
30. Хотели бы вы, чтобы у вас было больше друзей?
31. Приходило ли вам в голову заняться переустройством какой-либо общественной организации (клуба, консультационного пункта, института)?

32. Много ли своего свободного времени вы хотели бы уделять общению?
33. Часто ли вы задумываетесь о своем здоровье?
34. Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?
35. Если все начать сначала, выбрали бы вы сейчас более высокооплачиваемую работу, чем настоящая?
36. Хотели бы вы заняться фотографией?
37. Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?
38. Чувство любви для вас – это первооснова жизни или нет?
39. Часто ли вы задаете себе вопрос: «А почему именно так?»
40. Хотели бы вы «делать» политику?
41. Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос: «А уважают ли меня окружающие?»
42. Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения дома или на работе?
43. Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?
44. Катаетесь ли вы на лыжах, чтобы укрепить свое здоровье?
45. Часто ли вы подолгу мечтаете, лежа с закрытыми глазами?
46. Главное в жизни – это делать деньги и создавать собственный бизнес?
47. Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?
48. Если кто-то из близких довольно долго болеет, будете ли вы за него выполнять его обязанности по хозяйству смиренно и безропотно?
49. Любите ли вы маленьких детей?
50. Хотели бы вы создать какую-нибудь свою «теорию» (относительности, таблицу и т.п.)?
51. Хотите ли вы быть похожим на какого-либо известного человека (актера, политика, бизнесмена)?
52. Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?
53. Хотели бы вы в настоящее время что-либо сами предпринять в политике?
54. Вы человек решительный?
55. Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего физического состояния?
56. Нормальный отдых – это чрезвычайно важно, не так ли?

57. В жизни чрезвычайно важно накопить материальные средства и передать их детям?

58. Хотелось ли вам когда-нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?

59. Когда маленький ребенок плачет – это «крик о помощи»?

60. Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?

61. «Во всем хочется дойти до самой сути» – это про вас?

62. Вы хотели бы, чтобы ваши дети стали знаменитыми людьми?

63. Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане, как к человеку?

64. В общественной жизни пусть остается все как есть?

65. Общение – это лишь пустая трата времени?

66. Здоровье – это не самое главное в жизни, не так ли?

Обработка и интерпретация результатов

Степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентации личности определялась с помощью ключа, представленного в бланке ответов. Соответственно этому подсчитывается количество положительных ответов во всех одиннадцати столбцах, а результат записывается в графе «?». По результатам обработки индивидуальных данных строится графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали фиксируется количественная выраженность ценностей (по 6-балльной системе), а по горизонтали – виды ценностей.

Перечислим эти ценности в обобщенном виде:

1. Приятное времяпрепровождение, отдых.
 2. Высокое материальное благосостояние.
 3. Поиск и наслаждение прекрасным.
 4. Помощь и милосердие к другим людям.
 5. Любовь.
 6. Познание нового в мире, природе, человеке.
 7. Высокий социальный статус и управление людьми.
 8. Признание и уважение людей и влияние на окружающих.
 9. Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.
 10. Общение.
 11. Здоровье.
- Обратная связь.

Упражнение №3 «Мои идеалы» (по Дубровиной И.В.). Ведущий предлагает участникам выделить достаточно большие периоды своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для них примером, на кого они хотели быть похожими – в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но также и герои – персонажи книг, фильмов, пьес, это и исторические личности (писатели, художники, политики и т.д.) и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны?

Обратная связь.

Упражнение №4 «Смысл жизни». Цель: представление ценности жизни. Возможность открытия смысла и цели жизни.

Ведущий просит участников нарисовать дерево. Объясняет, что дело не в художественном исполнении, а в изображении некоего символа – в этом случае им будет дерево, которое символизирует конкретного участника. Ведущий раздает листы опроса и обращается с просьбой заполнить их. Каждый из участников рассказывает о своем дереве, используя свои записи из опросного листа. Участники прикалывают символы своих деревьев к одежде и прогуливаются по помещению, более близко знакомясь с другими символами. Те из них, кто найдет себе партнера для беседы, объединяются в небольшие группы и обсуждают, что им дало это упражнение. Например, каким образом наблюдения, сделанные в отношении дерева, можно отнести к своей жизни, что могли бы исправить в своей жизни для того, чтобы «приносить больше плодов», как для себя найти смысл жизни?

Опросный лист

Какое это дерево?

Из чего состоит каждое дерево?

Чего в нем недостает?

Что это дерево дает другим?

Что можно сделать для того, чтобы мое дерево приносило еще больше плодов?

Что нужно сделать для того, чтобы дерево не пропало, а наоборот, поддерживать его?

Обратная связь.

Рефлексия занятия: что понравилось, а что нет, предложения по улучшению совместной работы.

Занятие 6. Цель: развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни, определение целей своей жизни.

Упражнение №1 «Аукцион». Цель: работа с ценностными ориентациями молодежи, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.

Правила проведения игры: Участниками игры становятся 4-8 человек. Слишком большое количество участников снижает динамичность игры.

Сюжет игры «Аукцион ценностей» соответствует названию: объявляется аукцион, на котором распродаются жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение.

В начале игры ведущий раздает бланки со списками жизненных ценностей. Участники должны оценить каждый пункт списка по следующей шкале: «+» – положительное отношение, «0» – безразличное отношение, «-» – отрицательное отношение к данной ценности. Затем ведущий собирает бланки и подсчитывает количество и стартовую стоимость каждой ценности, которая будет выставлена на аукционе. Правила подсчета составляются таким образом, что ценность, которая привлекательна для большего числа игроков, имеет большую игровую «стоимость» и, соответственно, представлена в меньшем количестве игровых «лотов».

Далее объясняется, что «валютой», за которую можно будет приобретать ценности, является количество очков, набранное в упражнении на ловкость (сбивание кеглей, метание мячей, дротиков и т.п.). На всю игру участникам дается ограниченное количество попыток для выполнения упражнения.

Перед началом аукциона участник выбирает пять наиболее важных ценностей, за которые он собирается бороться. Этот выбор фиксируется в «плане аукциона». При этом после первоначального составления плана, участники могут внести в него необходимые изменения после того, как ведущий объявит стартовую цену каждого «лота».

Ведущий ориентирует участников на необходимость максимального выполнения составленного «плана». Затем начинается процесс аукциона. Ведущий объявляет игровой «лот»: наименование и стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота». Участник, получивший право на покупку, выполняет упражнение. Он может при этом использовать любое количество имеющихся в его распоряжении попыток. При этом все набранные очки можно не использовать на приобретение данного «лота». В том случае, если игрок отказался от приобретения заявленной ценности или набранных им очков недостаточно, «лот» снова выставляется на продажу. Аукцион прекращается, когда все ценности были «проданы» или все игроки израсходовали отведенные им попытки.

Затем составляется список «достижений», в который входят все приобретенные участником ценности. При этом вместо «плановой» ценности, которую игрок не смог приобрести, в список вносится ее «противоположность», например, вместо ценности «Счастливая семейная жизнь» – «Неудачная семейная жизнь» и т.п.

На следующем этапе игры участники представляют свои списки «достижений», сопоставляя их с типичным жизненным путем представителя той или иной профессии. Формальным итогом игры может стать вручение «дипломов приверженца профессии».

Анализ:

1. Как менялось ваше отношение к тем или иным ценностям по мере изменения их «цены», достижений игроков в процессе выполнения упражнения на ловкость.

2. Как конкретная профессия влияет на характер ценностных ориентаций.

Сложности проведения данной игры связаны с поддержанием динамики игрового действия, а именно переходов от выполнения упражнения на ловкость к аукциону, фиксацией достижений участников, а также с оформлением игровой «документации», поэтому желательно, чтобы ведущему помогал ассистент.

Упражнение №2 «Приоритеты и ценности». Цель: определение основных ценностей каждого участника и расставление приоритетов и определение для себя основные критерии, исходя из которых необходимо определять дальнейшие шаги по планированию и достижению жизненных целей.

Ведущий раздает участникам заранее приготовленные 10 листочков для записей и просит участников написать 10 своих жизненных ценностей, то на чем основа вся их жизнь. После этого участники получают задачу расставить приоритеты полученных ценностей по степени важности в их жизни.

После того, как эти два процесса выполнены, тренер просит разделить на пары. В паре работа происходит следующим образом. Первый участник раскладывает свои жизненные принципы согласно расставленным приоритетам. Второй участник задает ему вопрос, указывая на ценность под номером один: Готов ли ты это иметь, но иметь ценность под номером два? Например, готов ли ты иметь здоровье (1-я ценность), но не иметь недостаток (2-я ценность)?

Если ответ – да, то все остается как есть, если ответ – нет, то ценности меняются местами. И вопрос задается снова и т.д. В итоге на все вопросы должен быть положительный ответ.

Затем участники меняются местами и процесс повторяется.

Анализ:

1. Что было трудным в выполнении этого задания?
2. От каких ценностей вам было трудно отказаться? Почему?

Рефлексия занятия

Занятие 7. Цель: Осознание своего жизненного плана

Игра «20 000 дней». Цель: Осознание своего жизненного плана, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а также их «апробирование» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации.

Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей. Разница заключается в том, какой цели служит этот прием. В данном случае линия жизни – вспомогательное средство для доведения до сознания участников игры двух основных идей:

Жизненные достижения растянуты по времени.

Жизненные достижения требуют наиболее ценного капитала, которым располагает человек – времени. Первая идея кажется удивительной особенно для подростков – им кажется, что всего через несколько лет вполне реально достижение не только выдающегося материального благополучия, но и других ценностей в масштабах, которые редко достигает человек в молодом возрасте. Вторая идея часто кажется надуманной и вызывает сопротивление, особенно в современной России, где важнейшей ценностью представляются деньги.

Данная игра носит характер ориентировочной деятельности, а не направлена на развитие умения строить адекватные и реалистичные планы и распоряжаться своим временем.

В качестве реквизита и оснащения для проведения игры понадобятся наборы игровых карточек с обозначениями ценностей, доска для фиксации «жизненного пути» участников, игровые столы, за которыми располагаются игроки. Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Начальная фаза игры совпадает с началом игры «Аукцион ценностей», когда ведущий предлагает участникам список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности.

Затем ведущий по правилам, аналогичным правилам «Аукциона ценностей», подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны.

Затем участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей.

Далее ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни в России составляет около 65 лет). Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами».

В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время. Спустя 10 000 дней (середина жизни) «стоимость» отдельных ценностей изменяется (например, цена таких ценностей как «Здоровье», «Образование» повышается, а «Мудрость» снижается). Ведущий может обосновать это естественными закономерностями – организм человека со временем теряет свои способности, в более старшем возрасте сложнее учиться и т.п. Ход игры отражается на доске. По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить «прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим.

Рефлексия занятия.

Занятие 8. Цель: повышение способности планировать свои профессиональные цели и возможности, а также повышение уверенности в себе.

Игра «Пять шагов». Цель: повышение готовности участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые)

характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

Далее все делятся на микрогруппы по 3 – 4 человека.

В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5 – 7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным, схемам. Например, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2 – 3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками и выделяется наиболее оптимальный вариант. В другом случае, можно сразу разбить учащихся на группы и предложить им (без предварительной индивидуальной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека.

Упражнение №1 «Кто Я?». Цель: способствование развитию самоанализу.

Ведущий. Возьмите лист бумаги, на котором вы должны будете ответить на вопрос «Кто я?». Личностная установка на постоянный самоанализ должна подтверждаться в течение всего тренинга. Для этого участники периодически возвращаются к одному и тому же вопросу, но рассматривают его в разных аспектах. Кроме того, у них есть возможность, читая свои предыдущие ответы, изменить или дополнить их в соответствии со своим сегодняшним мироощущением.

Упражнение №2 «Автопилот». Цель: осознание своих устремлений. Повышение уверенности в своих силах.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Анализ:

1. Легко ли вам было составить программу для «автопилота»?
2. Что бы вы хотели поменять в программе «автопилота»?

Рефлексия занятия.

Занятие 9.

Упражнение №1 «Ценности и жизненное пространство». Цель: показать, расширяет или сужает жизненное пространство человека то, что для него ценно, к чему он стремится и чем занимается. Пространство это может быть рассмотрено в перспективе времени, как определяющее для людей, вещей, природы, для развития собственной личности. Ценности влияют на действия, мысли, оценки, убеждения и принятие решений.

Ведущий раздает список ценностей и просит, чтобы каждый из участников, используя оценки от 1 до 3, указал, какие из этих ценностей являются важными для создания «семейного счастья». Участник ставит соответствующую цифру напротив каждого определения ценности, в зависимости от важности: 3 – рядом с наиболее важной; 2 – напротив важной частично; 1 – напротив наименее важной.

Когда это задание будет выполнено, ведущий читает различные определения ценностей, а участники, независимо от предыдущих оценок, делают пометки, квалифицируя их.

Буквой «Д», если считают, что данная ценность служит для улучшения деятельности, для лучшего выполнения различных действий.

Буквой «Ч», если считают, что она возбуждает радостные эмоции, чувства.

Буквой «М», если, по их мнению, это связано прежде всего с вещами, предметами.

Буквой «Л», если они полагают, что эта ценность относится прежде всего к людям.

Буквой «С», если считают, что это связано прежде всего со знаками и символами.

Буквой «Е», если считают, что это касается природы, естества.

Буквой «Я», если думают, что это оказывает большое влияние на них самих.

Буквой «В», если это относится к настоящему времени.

Буквой «Б», если считают, что это будет важно в будущем.

Буквой «П», если это относится к прошлому.

Примечание: Каждая ценность может набрать разное количество знаков.

Участники подсчитывают, сколько знаков поставлено около каждой ценности. Сравнивают ценности по количеству знаков и их содержанию. Пытаются понять, какие ценности носят более универсальный характер. Проверяют, те ли это ценности, которые получили наибольшее количество очков в первом задании.

Список ценностей:

- здоровье,
- юмор,
- хорошая работа,
- богатство,
- хорошие друзья,
- дружба,
- уважение к другим,
- веселый характер,
- вера в Бога,
- справедливость,
- любовь,
- деньги,
- забота о других,
- порядок,
- трудолюбие,
- пунктуальность,
- ответственность.

Анализ:

1. Чтобы вы поменяли в своих списках?
2. Поменяли бы вы общий список?

Упражнение №2 «Похожи ли мы друг на друга?». Цель: показать существование ценностей, которые нам дороги, несмотря на то, что мы не говорим о них, и что есть люди, разделяющие наше мнение, а потому похожие на нас.

Ведущий раздает всем участникам чистые карточки одинаковой величины, фломастеры и коробок из-под спичек. На полученной карточке каждый участник пишет печатными буквами три вещи, которые, по его мнению, являются самыми важными и которые он хотел бы передать другим людям. Можно вписать особенности характера, предпринимаемые действия, вещи, которые нужно беречь.

Участники складывают заполненные карточки и прячут в коробок из-под спичек. Ведущий собирает коробки и говорит, что это обращенные к ним послания. Все участники разыгрывают коробки и читают содержание написанного на карточках.

Анализ:

1. Согласны ли участники тренинга с тем, что написано.
2. Является ли это в равной степени важным и для него?

Затем участники размышляют, сколько человек из группы считают важными похожие ценности.

Упражнение №3 «Давать». Цель: показать ценность отдачи. Достичь умения делиться с другими. Оценка чувств, связанных с дарением.

Ведущий просит участников представить себя добрыми духами, волшебниками. Представить, что они могут подарить разным людям что угодно. Ведущий предлагает, чтобы они сначала подумали над тем, кого хотели бы одарить и чем. Он раздает участникам карточки для ответов и просит вписать туда имена тех, кому дарят, а также подарки, которые хотели бы подарить. Просит указать реакцию получателей подарков. Каждый из участников представляет свои результаты, ведущий начинает дискуссию:

- Кого в первую очередь участники хотели бы одарить?
- Почему наш выбор пал именно на этих людей?
- Что бы мы хотели им дать?
- Что выражает наш подарок?

Ведущий обращает внимание, что сделанные ранее подарки не связаны с нашей собственностью. Затем обращается к участникам с предложением подумать: кому и что бы мы могли дать из своих вещей. Он раздает всем листы для ответов и просит, чтобы участники сначала составили перечень вещей, которыми обладают, затем – что могли бы дать, дальше – что хотели бы дать, и наконец – что могли бы только лишь одолжить.

На тех же самых листах участники пишут три чувства, которые они испытывают в ситуации одаривания. В заключение участники думают над тем, что они могли бы сделать или чем пожертвовать для своих самых близких людей (заполняют карточку для ответов 3).

Карточка для ответов 1 представлена в таблице 3.2.

Таблица 3.2 – Шаблон карточки для ответов 1

№ п/п	Имя	Что хотел бы дать	Какая будет реакция
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Карточка для ответов 2 представлена в таблице 3.3.

Таблица 3.3 – Шаблон карточки для ответов 2

№ п/п	Мои вещи	Могу отдать	Не могу, не хочу отдавать	Могу одолжить
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Карточка для ответов III представлена в таблице 3.4.

Таблица 3.4 – Шаблон карточки для ответов III

Мои близкие и друзья	Чем я могу доставить им удовольствие
1. Мать	
2. Отец	
3. Сестра	
4. Брат	
5. Бабушка	
6. Дедушка	
7. Друг	
8. Подруга	

Анализ:

1. Трудно ли было дарить свои ценности?
2. Всегда ли совпадают наши желания и действия?

Занятие 10. Цель: Подведение итогов тренинга.

Групповая дискуссия «Значение цели и ценностей в жизни человека». Большое значение имеют цели в жизни человека. Они просто «питают» человека, двигают его вперед. Кажется, что может быть проще: ставь цель и двигайся к её осуществлению....

Но, оказалось не так просто ставить цель, мы с вами на протяжении всех занятий тренинга пытались ставить цели и пути их достижения, у кого это получилось, а кого-то нет. Кажется, хочется так много, а как коснется и нечего написать...

Итак, давайте все дружно поделимся опытом и знаниями про цели, что для вас значат цели, как вы их ставите и какой результат в конце получаете.

Упражнение №1 «Перечень любимых вещей». Цель: показать, что вещи являются показателями ценностей.

Ведущий просит участников, чтобы они перечислили, выделив в столбик, 5 своих любимых предметов, обладание которыми доставляет им удовольствие: либо тех, которые для них очень полезны; либо предметов, благодаря которым они могут в чем-то совершенствоваться. Во втором столбике – 5 вещей, без которых им трудно было бы жить, которые они берут с собой каждый раз, отправляясь куда-нибудь надолго, либо без которых чувствуют себя несчастными или чувствовали бы себя так, если бы их у них отобрали.

После заполнения опросных листов участники представляют свои результаты, показывая одновременно значение перечисленных предметов для них самих и для близких им людей.

Участники пытаются ответить на вопрос: что именно они ценят, к чему стремятся, уделяя внимание своим любимым вещам?

После окончания дискуссии участники занимают места поудобнее (в кресле, на диване, можно разместиться на полу), закрывают на несколько минут глаза и представляют, что они оказались в закрытой комнате, где обнаружили различные вещи: радиоаппаратуру, антиквариат, старинные часы, бытовую технику, одежду и т.п. Они должны решить, что из увиденного хотели бы взять себе, при том, что разрешено взять 3 вещи.

На листках бумаги участники записывают эти три вещи, которые выбрали. Затем сравнивают, как выбранные ими предметы соотносятся с перечисленными ранее любимыми вещами и к каким ценностям их можно отнести.

Листок ответов

Любимые предметы

Вещи, которые доставляют удовольствие, являются полезными, развивают: ...

Вещи, без которых трудно прожить: ...

Упражнение №2 «Чемодан в дорогу»

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования смысловых ориентаций старших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования уровня показателей осмысленности жизни старших подростков по тесту «Смысловые ориентации» Д.А. Леонтьева

№ п/п	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля Я	Локус контроля жизнь	Осмысленность жизни
1	2	3	4	5	6	7
1	41	28	26	18	36	120
2	20	18	14	22	19	43
3	27	31	31	26	37	125
4	21	23	17	7	21	45
5	29	24	31	24	36	80
6	26	19	14	12	23	49
7	30	32	25	19	25	121
8	40	36	32	28	30	116
9	30	36	33	25	18	80
10	24	38	23	22	37	123
11	32	27	24	16	24	86
12	39	23	21	17	23	96
13	20	16	33	26	23	84
14	31	37	26	17	25	81
15	37	40	32	28	39	130
16	38	19	21	10	28	96
17	23	24	24	25	38	94
18	30	28	15	11	16	36
19	18	24	15	12	17	31
20	28	29	23	19	29	88
21	18	25	29	27	36	125
22	29	28	22	14	26	89

Продолжение таблицы 4.1

23	38	40	21	16	36	114
24	25	23	19	20	29	91
25	31	29	16	12	26	85

Таблица 4.2 – Обобщенные результаты исследования уровня показателей осмысленности жизни по тесту «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева после внедрения программы

№ п/п	Шкалы	Параметры исследования	Результаты исследования по уровням					
			Низкий		Средний		Высокий	
			До	После	До	После	До	После
1	Цели в жизни	Количество испытуемых	9	5	12	14	4	6
		Доля в %	45	20	48	56	16	24
2	Процесс жизни	Количество испытуемых	11	4	11	15	3	6
		Доля в %	44	16	44	60	12	24
3	Результат жизни	Количество испытуемых	10	6	10	12	5	7
		Доля в %	40	24	40	48	20	28
4	Локус контроля Я	Количество испытуемых	11	6	9	11	5	8
		Доля в %	44	24	36	44	20	32
5	Локус контроля жизни	Количество испытуемых	10	5	11	12	4	8
		Доля в %	40	20	44	48	16	32
6	Осмысленность жизни	Количество испытуемых	10	5	10	12	5	8
		Доля в %	40	20	40	48	20	32

Таблица 4.3 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по тесту «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

№ п/п	Результаты исследования		Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До эксперимента	После эксперимента			
1	97	120	23	23	20
2	48	43	-5	5	11,5
3	130	125	-5	5	11,5

Продолжение таблицы 4.3

4	47	45	-2	2	3,5
5	47	80	33	33	21
6	51	49	-2	2	3,5
7	119	121	2	2	3,5
8	97	116	19	19	19
9	41	80	39	39	23
10	125	123	-2	2	3,5
11	39	86	47	47	24
12	90	96	6	6	15
13	35	84	49	49	25
14	46	81	35	35	22
15	126	130	4	4	7,5
16	91	96	5	5	11,5
17	97	94	-3	3	6
18	31	36	5	5	11,5
19	26	31	5	5	11,5
20	87	88	1	1	1
21	120	125	5	5	11,5
22	81	89	8	8	16
23	98	114	16	16	18
24	79	91	12	12	17
25	81	85	4	4	7,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					39,5

Количество человек в выборке составляет 25. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma(R)_p = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{25(25+1)}{2} = 325 \quad (4.1)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}} = 39,5$.

Критические значения T при $n=25$:

$T_{\text{кр}} = 76$ (при $p \leq 0,01$)

$T_{\text{кр}} = 100$ (при $p \leq 0,05$).

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Ось значимости:

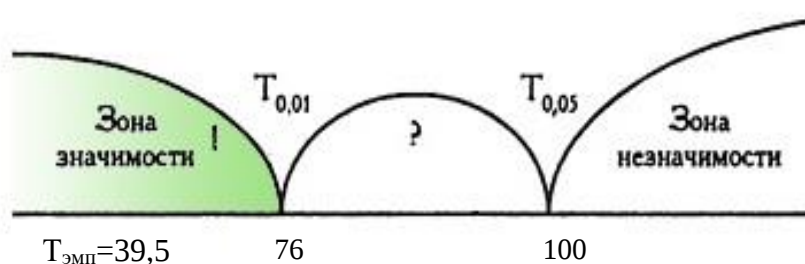


Рисунок 4.1 – Ось значимости

Таким образом, нами принимается альтернативная гипотеза.

Таблица 4.4 – Результаты исследования уровня сформированности компонентов гармоничности личности старших подростков по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова

№ п/п	ЦЛГ	ЦД	ОЖ	СЭ	КО	СЛ	УСЖ	С	УЖ	ЖС1	ЖС2	ПС	ИГЛ
1	2,7	3,6	3,5	3,5	4,2	3,7	2,9	3,4	3,3	2,3	2,9	4,3	3,5
2	3,6	3,1	3,2	2,7	3,2	3,5	3,4	4,5	3,2	3,1	3,5	3,4	3,3
3	4,5	4,4	4,3	4,3	3,4	4,2	3,8	4,4	4,3	4	3,9	3,5	4,2
4	2,6	2,5	2,7	3,1	4,4	4,3	2,5	2,7	3,4	3,3	2,4	2,6	3,1
5	3,6	3,5	3,3	3,2	3,7	3,4	4,1	3,3	3,1	3,9	3	4,4	3,4
6	3,2	2,6	2,6	2,6	3,1	3,1	2,7	4,5	2,5	4	3,8	4,4	2,6

Продолжение таблицы 4.4

7	4,4	4,4	4,3	4,4	4,2	4,3	4,3	4,5	4,4	4,5	4,1	3,6	4,4
8	4,1	4,3	4,3	3,7	4,1	4,2	4,3	3,5	3,1	3,9	4,3	3,1	3,3
9	2,8	2,5	2,7	3,2	2,6	2,5	2,5	2,6	2,4	2,5	2,9	3,5	2,8
10	4,4	4,3	4,5	4,1	3,4	3,1	2,9	4,2	4,1	4,4	3,4	3,6	3,8
11	3,5	2,7	2,9	3,2	2,3	2,7	4	3,1	2,5	3,5	2,5	4,1	3,1
12	4,2	4,1	4,3	4,3	4,4	3,2	2,9	4,3	4,3	4,3	3,9	3,4	4,1
13	2,7	3,1	3,6	3,3	3,2	3,4	3,3	3,6	3,2	3,4	2,9	3,2	3,5
14	4,5	4,4	4,2	3,6	3,8	3,2	3,4	3,2	3,5	3,1	2,6	3,3	3,7
15	3,1	3,2	3,1	3,1	3,1	4,3	4,1	3,2	4,3	4,2	4	4,5	3,6
16	4,3	4,5	4,4	4,2	4,3	4,2	3,1	4,2	3,4	3,6	3,1	4,5	4,2
17	3,1	3,3	3,3	3,5	3,7	4,4	3,4	3,2	3,2	3,1	4,4	3,3	3,5
18	3	3,2	3,5	3,3	3,2	3,3	2,8	4,1	4,2	3,6	2,9	4,3	3
19	4,3	4,4	3,7	4,1	4,1	3,2	2,9	3,3	3,1	4,3	4,1	4,4	3,3
20	2,4	2,6	2,8	2,5	2,4	3,6	3,5	3,5	2,7	2,9	3,9	4,3	2,6
21	3,4	3,3	3,6	3,3	3,4	4,4	4,2	3,3	3,1	3,2	2,9	3,3	3,6
22	2,5	3,4	3,5	2,8	2,5	2,8	2,5	2,4	2,6	2,7	3,3	3,5	2,9
23	4,2	4,2	4,1	4,3	4,5	4,3	4,2	3,2	4,4	4,1	4,4	4,4	4,1
24	3,7	3,1	4,4	3,4	3,4	3,6	2,8	3,7	3,1	2,9	4	2,6	3,2
25	4,3	4,4	2,7	4,4	4,4	3,5	3,6	3,6	2,5	2,5	2,1	2,5	4,2

Примечание – ЦЛГ – ценности личностной гармонии, ЦД – ценности духовные, ОЖ – образ жизни, СЭ – саморегуляция эмоций, КО – конструктивность общения, СЛ – самогармонизация личности, УСЖ – умеренность силы желаний и достижений, С – самостоятельность, УЖ – удовлетворённость жизнью и отношениями с людьми, ЖС1 – жизненное самоопределение, ЖС2 – жизненная самореализация, ПС – позитивность самооценки, ИГЛ – интегральная гармоничность личности.

Таблица 4.5 – Обобщенные результаты исследования уровня сформированности гармоничности личности старших подростков по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова после проведения программы

№ п/п	Шкалы	Параметры исследования	Результаты исследования по уровням							
			Низкий		Средний		Высокий		Псевдовысокий	
			До	После	До	После	До	После	До	После
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Ценности личностной гармонии	Количество испытуемых	10	6	7	9	4	10	4	0
		Доля в %	40	24	28	36	16	40	16	0
2	Ценности духовные	Количество испытуемых	11	5	6	10	5	10	3	0
		Доля в %	44	20	24	40	20	40	12	0
3	Образ жизни	Количество испытуемых	10	5	6	10	6	10	3	0
		Доля в %	40	20	24	40	24	40	12	0
4	Саморегуляция эмоций	Количество испытуемых	10	4	9	13	5	8	1	0
		Доля в %	40	16	36	52	20	32	4	0
5	Конструктивность общения	Количество испытуемых	11	4	9	12	4	9	1	0
		Доля в %	44	16	36	48	16	36	4	0
6	Самогармонизация личности	Количество испытуемых	10	3	8	13	5	9	2	0
		Доля в %	40	12	32	52	20	36	8	0
7	Умеренность силы желаний и достижений	Количество испытуемых	10	4	9	13	2	8	4	0
		Доля в %	40	16	36	52	8	32	16	0
8	Самостоятельность	Количество испытуемых	10	3	10	14	4	8	1	0
		Доля в %	40	12	40	56	16	32	4	0
9	Удовлетворённость жизнью и отношениями с людьми	Количество испытуемых	15	6	5	12	3	7	2	0
		Доля в %	60	24	20	48	12	28	8	0
10	Жизненное самоопределение	Количество испытуемых	9	4	8	11	7	10	1	0
		Доля в %	36	16	32	44	28	40	4	0
11	Жизненная самореализация	Количество испытуемых	11	4	7	10	7	11	0	0
		Доля в %	44	16	28	40	28	44	0	0
12	Позитивность самооценки	Количество испытуемых	6	3	10	12	6	10	3	0

Продолжение таблицы 4.5

		Доля в %	24	12	40	48	24	40	12	0
13	Интегральная гармоничность личности	Количество испытуемых	8	4	14	15	3	6	0	0
		Доля в %	32	16	56	60	12	24	0	0

Таблица 4.6 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по опроснику «Интегральная гармоничность личности» О.И. Моткова

№ п/п	Результаты исследования		Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До эксперимента	После эксперимента			
1	2	3	4	5	6
1	3,1	3,5	0,4	0,4	17,5
2	3	3,3	0,3	0,3	9,5
3	4	4,2	0,2	0,2	5,5
4	2,7	3,1	0,4	0,4	17,5
5	3,1	3,4	0,3	0,3	9,5
6	2,9	2,6	-0,3	0,3	9,5
7	4,5	4,4	-0,1	0,1	1,5
8	3,6	3,3	-0,3	0,3	13,5
9	2,4	2,8	0,4	0,4	17,5
10	3,5	3,8	0,3	0,3	9,5
11	2,8	3,1	0,3	0,3	13,5
12	3,7	4,1	0,4	0,4	15
13	2,9	3,5	0,6	0,6	24
14	3,3	3,7	0,4	0,4	20,5
15	3,1	3,6	0,5	0,5	22,5
16	3,8	4,2	0,4	0,4	20,5
17	3	3,5	0,5	0,5	22,5
18	2,7	3	0,3	0,3	9,5
19	3,4	3,3	-0,1	0,1	3
20	2,8	2,6	-0,2	0,2	4

Продолжение таблицы 4.6

21	3,2	3,6	0,4	0,4	17,5
22	2,6	2,9	0,3	0,3	9,5
23	4	4,1	0,1	0,1	1,5
24	3	3,2	0,2	0,2	5,5
25	3,5	4,2	0,7	0,7	25
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					31,5

Количество человек в выборке составляет 25. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma(R)_p = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{25(25+1)}{2} = 325 \quad (4.2)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}} = 31,5$.

Критические значения T при $n=25$:

$T_{\text{кр}} = 76$ (при $p \leq 0,01$)

$T_{\text{кр}} = 100$ (при $p \leq 0,05$).

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Ось значимости:

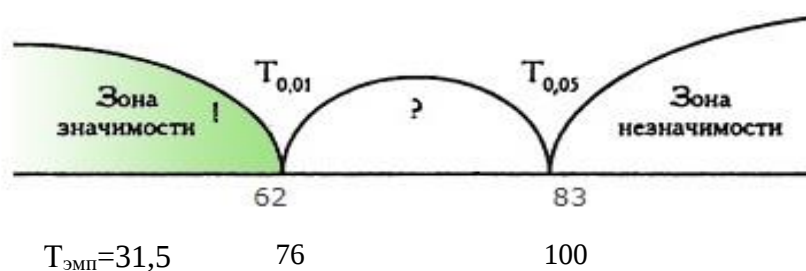


Рисунок 4.2 – Ось значимости

Таким образом, нами принимается альтернативная гипотеза.

Таблица 4.7 – Результаты исследования ценностных ориентаций старших подростков по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова)

№ п/п	Познание	Я-ценность	Другой-ценность	Общественно-полезная деятельность	Ответственность
1	2	3	4	5	6
1	7	8	8	8	10
2	3	3	3	3	4
3	5	2	5	7	6
4	8	8	8	3	5
5	6	5	5	5	6
6	3	2	2	4	7
7	7	5	7	10	8
8	4	3	2	2	5
9	5	4	5	4	6
10	9	8	10	6	7
11	6	3	3	3	5
12	5	8	7	5	10
13	6	4	8	4	7
14	2	2	3	3	4
15	9	6	8	9	9
16	3	3	4	2	3
17	5	4	9	9	10
18	5	6	5	6	6
19	9	9	10	9	8
20	4	5	3	2	2
21	3	9	6	5	7
22	9	4	4	5	9
23	8	9	9	9	9
24	6	5	4	6	7
25	8	10	8	10	9

Таблица 4.8 – Обобщенные результаты исследования ценностных ориентаций старших подростков по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» (М.И. Лукьянова) после проведения программы

№ п/п	Шкалы	Параметры исследования	Результаты исследования по уровням					
			Низкий		Средний		Высокий	
			До	После	До	После	До	После
1	Познание	Количество испытуемых	15	7	7	11	3	7
		Доля в %	60	28	28	44	12	28
2	Я-ценность	Количество испытуемых	13	7	8	10	4	8
		Доля в %	52	28	32	40	16	32
3	Другой-ценность	Количество испытуемых	14	6	7	10	4	9
		Доля в %	56	24	28	40	16	36
4	Общественно- полезная деятельность	Количество испытуемых	13	7	9	12	3	6
		Доля в %	52	28	36	48	12	24
5	Ответственность	Количество испытуемых	14	7	8	11	3	7
		Доля в %	56	28	32	44	12	28

Таблица 4.9 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» М.И. Лукьяновой (шкала «познание»)

№ п/п	Результаты исследования		Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До эксперимента	После эксперимента			
1	5	7	2	2	15,5
2	2	3	1	1	4
3	3	5	2	2	15,5
4	6	8	2	2	15,5
5	4	6	2	2	15,5
6	1	3	2	2	15,5
7	5	7	2	2	15,5
8	2	4	2	2	15,5
9	3	5	2	2	15,5
10	8	9	1	1	4

Продолжение таблицы 4.9

11	4	6	2	2	15,5
12	6	5	-1	1	4
13	3	6	3	3	24,5
14	3	2	-1	1	4
15	7	9	2	2	15,5
16	2	3	1	1	4
17	3	5	2	2	15,5
18	3	5	2	2	15,5
19	8	9	1	1	4
20	2	4	2	2	15,5
21	1	3	2	2	15,5
22	6	9	3	3	24,5
23	9	8	-1	1	4
24	4	6	2	2	15,5
25	6	8	2	2	15,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					12

Количество человек в выборке составляет 25. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.3).

$$\Sigma(R)_p = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{25(25+1)}{2} = 325 \quad (4.3)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}} = 12$.

Критические значения Т при n=25:

$T_{\text{кр}} = 76$ (при $p \leq 0,01$)

$T_{\text{кр}} = 100$ (при $p \leq 0,05$).

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Ось значимости:

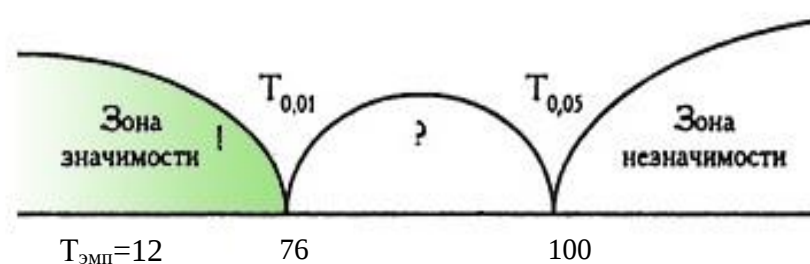


Рисунок 4.3 – Ось значимости

Таким образом, нами принимается альтернативная гипотеза.

Таблица 4.10 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» М.И. Лукьяновой (шкала «Я-ценность»)

№ п/п	Результаты исследования		Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До эксперимента	После эксперимента			
1	6	8	2	2	16,5
2	2	3	1	1	7
3	1	2	1	1	7
4	9	8	-1	1	7
5	3	5	2	2	16,5
6	3	2	-1	1	7
7	4	5	1	1	7
8	2	3	1	1	7
9	1	4	3	3	22,5
10	9	8	-1	1	7
11	2	3	1	1	7
12	5	8	3	3	22,5

Продолжение таблицы 4.10

13	2	4	2	2	16,5
14	1	2	1	1	7
15	4	6	2	2	16,5
16	2	3	1	1	7
17	5	4	-1	1	7
18	3	6	3	3	22,5
19	8	9	1	1	7
20	3	5	2	2	16,5
21	6	9	3	3	22,5
22	5	4	-1	1	7
23	6	9	3	3	22,5
24	2	5	3	3	22,5
25	8	10	2	2	16,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					35

Количество человек в выборке составляет 25. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.4).

$$\Sigma(R)_p = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{25(25+1)}{2} = 325 \quad (4.4)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}} = 35$.

Критические значения T при $n=25$:

$T_{\text{кр}} = 76$ (при $p \leq 0,01$)

$T_{\text{кр}} = 100$ (при $p \leq 0,05$).

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости:
 $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Ось значимости:

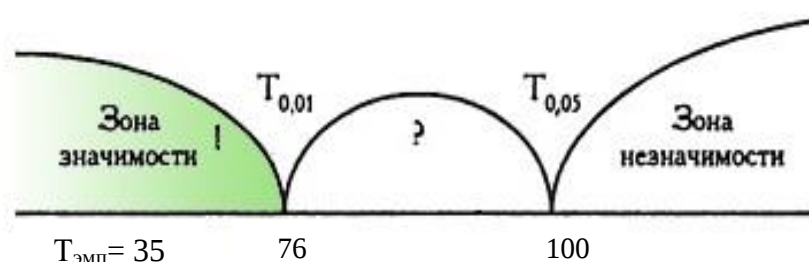


Рисунок 4.4 – Ось значимости

Таким образом, нами принимается альтернативная гипотеза.

Таблица 4.11 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» М.И. Лукьяновой (шкала «Другие-ценность»)

№ п/п	Результаты исследования		Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До эксперимента	После эксперимента			
1	4	8	4	4	24,5
2	2	3	1	1	6
3	2	5	3	3	21,5
4	9	8	-1	1	6
5	2	5	3	3	21,5
6	3	2	-1	1	6
7	3	7	4	4	24,5
8	3	2	-1	1	6
9	2	5	3	3	21,5
10	8	10	2	2	15,5
11	1	3	2	2	15,5
12	5	7	2	2	15,5
13	6	8	2	2	15,5
14	2	3	1	1	6

Продолжение таблицы 4.11

15	6	8	2	2	15,5
16	3	4	1	1	6
17	6	9	3	3	21,5
18	3	5	2	2	15,5
19	9	10	1	1	6
20	2	3	1	1	6
21	5	6	1	1	6
22	3	4	1	1	6
23	10	9	-1	1	6
24	2	4	2	2	15,5
25	6	8	2	2	15,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					24

Количество человек в выборке составляет 25. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.5).

$$\Sigma(R)_p = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{25(25+1)}{2} = 325 \quad (4.5)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}} = 24$.

Критические значения T при $n=25$:

$T_{\text{кр}} = 76$ (при $p \leq 0,01$)

$T_{\text{кр}} = 100$ (при $p \leq 0,05$).

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Ось значимости:

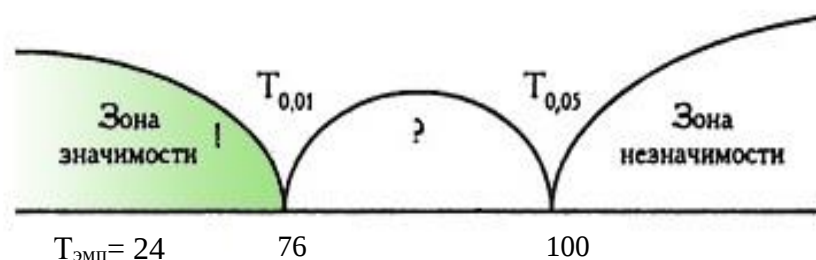


Рисунок 4.5 – Ось значимости

Таким образом, нами принимается альтернативная гипотеза.

Таблица 4.12 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» М.И. Лукьяновой (шкала «Общественно полезная деятельность»)

№ п/п	Результаты исследования		Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До эксперимента	После эксперимента			
1	2	8	6	6	25
2	2	3	1	1	7
3	4	7	3	3	20,5
4	1	3	2	2	16,5
5	2	5	3	3	20,5
6	5	4	-1	1	7
7	9	10	1	1	7
8	3	2	-1	1	7
9	3	4	1	1	7
10	4	6	2	2	16,5
11	2	3	1	1	7
12	3	5	2	2	16,5
13	5	4	-1	1	7
14	2	3	1	1	7
15	10	9	-1	1	7
16	3	2	-1	1	7
17	4	9	5	5	24

Продолжение таблицы 4.12

18	2	6	4	4	22,5
19	5	9	4	4	22,5
20	3	2	-1	1	7
21	4	5	1	1	7
22	3	5	2	2	16,5
23	7	9	2	2	16,5
24	4	6	2	2	16,5
25	9	10	1	1	7
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					42

Количество человек в выборке составляет 25. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.6).

$$\Sigma(R)_p = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{25(25+1)}{2} = 325 \quad (4.6)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}} = 42$.

Критические значения T при $n=25$:

$T_{\text{кр}} = 76$ (при $p \leq 0,01$)

$T_{\text{кр}} = 100$ (при $p \leq 0,05$).

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Ось значимости:

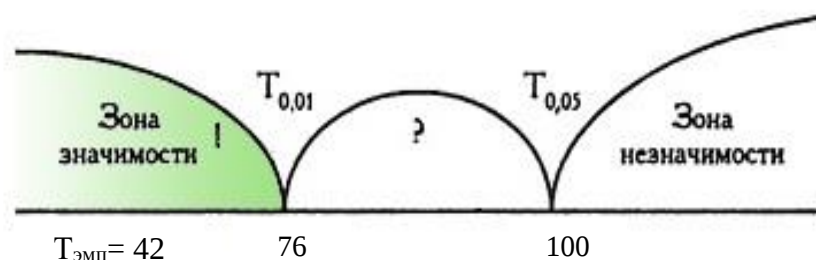


Рисунок 4.6 – Ось значимости

Таким образом, нами принимается альтернативная гипотеза.

Таблица 4.13 – Результаты расчета Т-критерия Вилкоксона по методике «Диагностика ценностных ориентаций старшеклассников» М.И. Лукьяновой (шкала «Ответственность»)

№ п/п	Результаты исследования		Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
	До эксперимента	После эксперимента			
1	9	10	1	1	5
2	2	4	2	2	14,5
3	7	6	-1	1	5
4	3	5	2	2	14,5
5	4	6	2	2	14,5
6	6	7	1	1	5
7	6	8	2	2	14,5
8	3	5	2	2	14,5
9	4	6	2	2	14,5
10	4	7	3	3	22,5
11	3	5	2	2	14,5
12	9	10	1	1	5
13	4	7	3	3	22,5
14	3	4	1	1	5
15	6	9	3	3	22,5
16	4	3	-1	1	5
17	7	10	3	3	22,5

Продолжение таблицы 4.13

18	4	6	2	2	14,5
19	6	8	2	2	14,5
20	3	2	-1	1	5
21	5	7	2	2	14,5
22	10	9	-1	1	5
23	8	9	1	1	5
24	4	7	3	3	22,5
25	6	9	3	3	22,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					20

Количество человек в выборке составляет 25. Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=325$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.7).

$$\Sigma(R)_p = \frac{N(N+1)}{2} = \frac{25(25+1)}{2} = 325 \quad (4.7)$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия $T_{\text{эмп}} = 20$.

Критические значения T при $n=25$:

$T_{\text{кр}} = 76$ (при $p \leq 0,01$)

$T_{\text{кр}} = 100$ (при $p \leq 0,05$).

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы «редких», в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Ось значимости:

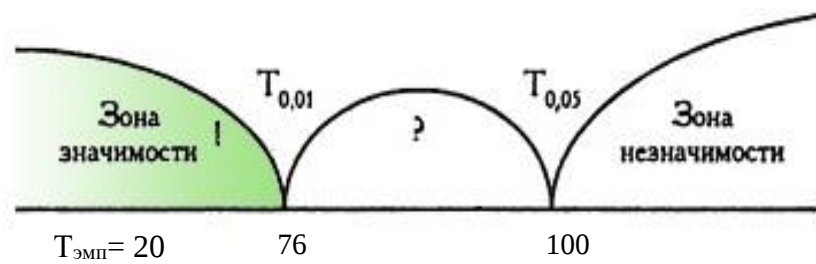


Рисунок 4.7 – Ось значимости

Таким образом, нами принимается альтернативная гипотеза.